空手



Сергей Заяшников

Техника каратэ

КАРАТЭ
СПОРТИВНОЕ

КИХОН
БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

ВАЗА-ДАЧИ
ТЕХНИКА СТОЕК

ВАЗА-ТЭ
ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ

ВАЗА-ГЕРИ
ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ

ВАЗА-УКЕ
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

РЕНДЗОКУ-ВАЗА
КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА

КАТА
ЗАДАННЫЕ ФОРМЫ БОЯ С НЕВИДИМЫМ ПРОТИВНИКОМ

БАЗОВЫЕ КАТА
ХЕЙЯНЫ И ТЭККИ

КАТА
ПОВЫШЕННОЙ
СЛОЖНОСТИ

ВЫСШИЕ КАТА

КУМИТЭ
РАБОТА С ПАРТНЕРОМ

ИППОН-КУМИТЭ
ЗАДАЕТСЯ УРОВЕНЬ И ВИД УДАРА, БЛОКА В АТАКЕ И КОНТРАТАКЕ НА ОДИН ШАГ

САНБОН-КУМИТЭ
ТО ЖЕ САМОЕ, НО КОНТРАТАКА ПОСЛЕ ТРЕХ ШАГОВ, ТРЕХ БЛОКОВ

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
ЗАДАЕТСЯ ТОЛЬКО УРОВЕНЬ, В КОТОРЫЙ АТАКУЮТ С ШАГОМ

ДЖИУ-КУМИТЭ
СВОБОДНЫЙ ПОЕДИНОК, СПАРРИНГ

Сергей
Заяшников

Техника каратэ

Томск, СКИТ, 1991

С.И.Заяшников

ТЕХНИКА КАРАТЭ

Пособие для занимающегося каратэ

Томск, СКИТ, 1991

ПРЕДИСЛОВИЕ

"- мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа.

- мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всегда были наготове.

- с истинным рвением мы будем стараться культивировать дух самоотрицания.*

- мы будем соблюдать правила этикета, уважения старших и воздерживаться от насилия.

- мы будем следовать нашим богам и Будде и никогда не забудем истинную добродетель скромности.

- мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.

- всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнять истинное предназначение Пути."

То, что приведено выше - это присяга, утвержденная Главным управлением "Каратэ - до Кекусинкай" в Японии; это наиболее удачный вариант перевода из текстов присяг других стилей каратэ и он наиболее полно отражает суть традиционного восточного понимания "боевых искусств" как особого пути совершенствования человека.

Классическим стилем современного каратэ-до стал Шотокан, основанный в 20-х годах мастером Гитин Фунакоси, который систематизировал приемы У-шу и Окинава-тэ. В данной книге, первой из трех, которые будут выпущены в 1990-91 годах, почти все приемы описаны для Шотокан-стиля. Книге придан характер полного технического сборника - пособия для занимающегося каратэ. Поэтому сделан упор на иллюстрации, сокращен пояснительный текст и обилие специальных терминов.

Книга ни в коем случае не претендует на "истину в последней инстанции", поэтому при изучении приемов следует учитывать следующие факторы:

1. ☛ В результате долгой изоляции советских любителей каратэ от первоисточников сформировалась особая ветвь, можно сказать, "советская школа Шотокан", где есть различие не только в терминах, но и в трактовке базовой техники. Впрочем здесь можно привести высказывание Брюса Ли: "Старое искуство должно трансформироваться". В защиту этой трансформации следует привести следующие факты: в "Заветах каратисту" Гитина Фунакоси есть строка "стоять на месте - значит идти назад".

2. ☛ Существует серьезное различие между европейской и восточной философиями, психологией и даже физиологией человека. Отсюда даже на глаз видно различие в тактике и технике боев европейцев и азиатов. Если первых отличает бо́льшая мышечная масса и стремление в большей степени к ударам руками в высоких стойках, то вторые, в силу вышеуказанных особенностей, предпочитают низкие стойки, резкость и работу ногами.

3. ☛ Учитывая, что Россия - это стык между Востоком и Западом, то, вероятно, не стоит кидаться в крайность, обожествляя те или иные учения. Если обратиться к русской истории, то мы найдем там массу примеров великолепного владения телом и духом как и в ранних славянских походах на Византию, где грозную силу представляли "двоерукие бойцы" - виртуозы владения двумя мечами, так и на уровне боевой подготовки монахов на Руси, когда при постоянных нашествиях монастыри превращались в крепости, а монастырская братия - в воинские гарнизоны.

Наиболее ярким примером может служить участие в Куликовской битве двух духовных лиц из охраны Сергия Радонежского, благославившего русское воинство на решающий бой. Первый их них, Пересвет, как известно, начал битву без какого-либо защитного снаряжения и не уступил лучшему татарскому воину-богатырю Челубею (Темир-мурза). Второй, Ослябя, прошел через кровавую сечу и стал свидетелем великой победы русского народа. И в дальнейшем обучение монахов ратному делу, искусству рукопашного боя еще долго составляло традицию русской православной церкви. Ныне

*традиционная для "боевых искуств" идея преодоления эгоизма как изначального и главного препятствия на Пути совершенствования человека.

энтузиасты славяно-горицкой борьбы пытаются возродить эти традиции древней Руси.

4.☛ Новое прорастает через старое. Но это старое надо знать, отчего отталкиваться, от какой основы, базы. Поэтому при изучении базовой техники мы ратуем за принцип фундаментальности начального обучения. Он является изначальным в любой, особенно, профессиональной школе. Дистервег говорил об этом следующее: "Кто не заложит надлежащей основы, осужден вечно чинить прорехи и должен опасаться разрушения всего здания. Всякая поверхность и легкомысленное отношение к действительным основам (элементам) предмета неминуемо мстят за себя. К ним постоянно приходится возвращаться, иначе невозможен настоящий успех... Впрочем, пусть никто не боится, что из-за длительной задержки на элементах у него пропадает много времени. Следует только понаблюдать за постройкой большого дома. Значительная часть времени уходит на закладку фундамента, после этого верхние этажи устремляются ввысь со сказочной быстротой". Поэтому в старых школах каратэ и у-шу базовые элементы техники изучались в течении 3-5 лет, а исходные рубежи мастерства завоевывались только через полтора-два десятилетия. "Гений созревает медленно" - в этих словах основателя стиля Кекусинкай Масутацу Ояма заключается суть отношения к истинному (не скороспелому) мастерству, столь ценимому на Востоке.

5. ☛ Каратэ, как и ранее дзю-до, неуклонно превращалось из "боевого искусства" в зрелищный тип спортивного единоборства. Итогом этой эволюции стала консолидация "бесконтактных" стилей в мире.

Но... очевидно, в условных поединках трудно оценить действительное мастерство бойцов, их "школу", уровень выносливости и морально-волевые качества. Правила "бесконтактного" боя создают предпосылки для проявления субъективизма судейства, а спортсмены порой специально тренируются, чтобы создать о себе выгодное впечатление с помощью эффектных поз, криков и других уловок. Отсюда исходит потенциальная опасность для качества общей боевой и моральной подготовки.

В заключении хотелось бы еще раз напомнить пять принципов обучения воинским искусствам легендарного Шаолиньского монастыря:

1. Постепенно наращивать нагрузки, не допуская срывов и травм.

2. Заниматься усердно и непрерывно в течение всей жизни.

3. Соблюдать умеренность в пище и не есть мясо, воздерживаться от алкоголя и распутства.

4. При любых обстоятельствах соблюдать спокойствие и невозмутимость, памятуя об единстве жизни и смерти.

5. Соблюдать ритуал и следовать установленным традициям.

ПРИНЦИПЫ КАРАТЭ

НАПРЯЖЕНИЕ

КАРАТЭ - это, с одной стороны, нечто неподвижное, жесткое, а, с другой стороны, чрезвычайно динамичное искусство. Не угловатые, полные энергии движения лишь руками и ногами, а КОШАЧЬИ ГИБКИЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕГО ТЕЛА, причем с упругим участием всех конечностей в отражении и контратаке. Поэтому хорошая техника каратэ должна развивать гибкость в бедрах, эластичность в коленях, а в сочетании обоих - способность мгновенно перемещать тяжесть тела при отражении и контратаке.

В каратэ движения должны быть молниеносными и, следовательно, расслабленными, так как только в расслабленном состоянии можно реагировать и совершать движения мгновенно. В момент нанесения удара, при отражении или проведении атаки, все мышцы тела, по возможности, напрягаются, чтобы сконцентрировать усилие всего тела в точке нанесения удара. При этом различные факторы помогают сделать технику каратэ эффективной.

"Каратэ - это скорость, превращенная в силу" или еще точнее "энергия движения (кинетическая энергия), превращенная в энергию деформации". Значит, чем больше начальная кинетическая энергия, тем больше

будет и выделяющаяся при остановке энергия деформации. Или выражаясь проще: чем быстрее Ваша техника, тем больше может быть воздействие, ощущаемое атакуемым. Я нарочно написал "может", так как одна скорость еще не определяет техники каратэ, хотя она и является предпосылкой для этого.

"Каратэ - это энергия движения, превращающаяся в энергию деформации". Это превращение происходит тем полнее, чем в большей степени Вам удается внезапно, без задержки, застопорится. Значит, Вы должны в тот момент, когда Ваша техника имеет наибольшую скорость, совершенно неожиданно затормозить. Это удается путем молниеносного, очень энергичного **напряжения** всех мышц. Следовательно, это основная причина, почему в каратэ учатся останавливаться с точностью до миллиметра. Не для того, чтобы на тренировке не нанести удар-травму партнеру, а чтобы выделяю щаяся при этом энергия была больше, чем, например, при ударе "толканием", при ударе без "фокуса". Как линза собирает лучи в точку фокуса, так и сила опытного мастера фокусируется в точке соприкосновения.

2 При "толкающем" ударе только часть энергии превращается в энергию деформации, большая часть передается атакующему обратно в виде энергии отдачи. В то время как при "каратэобразном" ударе атакуемый не отталкивается, а под пикирующем действием падает на месте. У "толкающего" удара имеется еще один недостаток: если Вы не достигаете цели, то сами теряете равновесие, Ваш собственный удар **"тянет" Вас вперед.**

Следует запомнить еще один принцип: более высокая скорость развивается, если ударная поверхность проходит большее расстояние до цели. Чем больше путь, пройденный ногой или рукой, тем сильнее удар. Здесь нам необходимо глубоко вникнуть в механику прямых ударов.

ОТДАЧА

При любом прямом или косом ударе по цели-препятствию отдача тем сильнее, чем устойчивее препятствие. Это явственно ощущается всей рукой. Если напрячь мышцы только атакующей руки, то вся сила отдачи поглотится в остальном Вашем теле, кисть будет повреждена, рука согнется, Ваше расслабленное тело будет отброшено назад.

Значит, при помощи техники каратэ необходимо добиться, чтобы, по возможности, вся энергия выделяющаяся вследствии внезапной энергичной остановки, была передана атакуемому обьекту. Поэтому, когда отдача особенно может сказываться в приемах борьбы ногами, опорная нога должна всей стопой прочно стоять на полу и быть слегка согнутой, чтобы при нанесении удара суметь воспринять отдачу.

Здесь имеются два фактора, способствую щие передаче атакуемому обьекту, по возможности без потерь, всей освобождаю щейся энергии:

1. УСТОЙЧИВОСТЬ

Чем ниже центр тяжести и чем больше площадь опоры, тем больше устойчивость. Стойки каратэ почти все очень низки и распластаны. При наилучшей устойчивости они дают возможность сделать сконцентрированное напряжение тела эффективным при отражении и контратаке в необходимом направлении.

2. НАПРЯЖЕНИЕ ТЕЛА

Чтобы сила отдачи в момент нанесения удара не смогла сработать в Вашем расслабленном теле, каждый мускул, по возможности, должен быть напряжен в короткий миг нанесения удара. Из-за "непоколебимого" всюду тела сила отдачи не находит точки приложения и не имеет возможности поглотиться. Она проходит через все тело и отражается площадью опоры в точку нанесения удара.

Сразу после нанесения удара все тело снова расслабляется и готово для следую щего приема. Связь между напряжением в основании (стойке) и напряжением приема (например, прямого удара кулаком) осущетвляется в **нижней части живота,** в ХАРА. Правильное напряжение в ХАРА очень важно для всех приемов. Здесь помогает **дыхание:** при проведении приема выдыхают рывком или с криком "киай!".

ВАЖНЕЙШИЙ ПРИНЦИП ТРЕНИРОВКИ ПРИЕМОВ КАРАТЭ

Нужно двигаться через расслабление к напряжению, то есть при отработке отдельных приемов вначале не прикладывайте силу, а действуйте расслабленно. Вы ощутите при этом как Ваше тело, прежде всего бедро, причастно к любому приему. Только тогда, когда отшлифовано правильное выполнение движения во всем теле, можно упражняться с приложением силы, причем участие силы ограничивается лишь моментом соприкосновения. Так Вы подойдете к гибким упругим движениям всего тела, а не к угловатым, напряженным движениям только рук и ног.

ХАРА, БЕДРА

Важнейший источник силы для всех движений тела находится в области бедер, точнее, в нижней части живота (ХАРА). В высшей степени важно в каратэ осознание этого движения. В каратэ все движения рук и ног получают меру и направление из ХАРА.

Мышцы в области живота сильны, но медлительны. В то время как мышцы рук и ног быстры, на более слабы. Поэтому для всех движений важен принцип: "Сначала движется область бедер, а потом конечности".

Чтобы сила из ХАРА была передана конечностям, в момент нанесения удара должна существовать прямая связь с ХАРА, которая не должна в этот короткий миг иметь слабых мест. Тогда вся сила ХАРА может перейти в точку удара (момент наивысшего напряжения).

При прямом ударе кулаком (ЦУКИ) это выглядит так:

- Наносящая удар рука, как правило, должна полностью вытягиваться. Связь с нижней частью живота осуществляется преимущественно через боковые мышцы груди. Напряжение этих мышц груди чрезвычайно важно для всех приемов борьбы руками, а также приемов защиты и ударов с размаха. Следовательно, ни в коем случае не поднимайте плечо - это лишит Вас возможности напрячь боковые мышцы груди. А значит, сильно ослабит Вашу технику.

- После удара кулак должен полностью отводиться назад, а локоть следует стремиться прижать к позвоночнику. Благодаря этому Вы напрягаете и другую половину тела. При одностороннем напряжении Ваша техника в значительной мере не так эффективна, а тому же сильно уменьшается устойчивость. Достаточно легкого удара раскрытой ладонью в Ваш ударяющий кулак, чтобы вывести Вас из равновесия.

При всех приемах старайтесь соблюдать прямое положение тела! Только так Вы можете придать силу центру Вашего тела (ХАРА) и передать его конечностям.

Фактически ХАРА (или "ТАНДЕН") располагается в районе пупка (2-3 пальца ниже пупка), ближе к спине. На Востоке считается, что именно здесь находится дух человека - основа силы и равновесия. Остается добавить, что все вышеизложенное основано на советах основателя каратэ Гитин Фунакоси и его ученика Масатоши Накаяма. Весьма полезно, для сравнения, узнать точку зрения одного из известных популяризаторов восточных единоборств Роланда Хаберзетзера:

ВНЕШНИЕ (ТВЕРДЫЕ) СТИЛИ У-ШУ

"Основная цель - добиться любой ценой победы в бою.

1. ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ

- психическое состояние

- **спокойствие:** растревоженный ум извращает действительн ость и теряет всякий контроль над телом. Беспокойство подтачивает тело, страх парализует, гнев вызывает ненужный расход энергии самонадеянность приводит к неосторожности. Для победы нужно, чтобы голова была светлой, не поддавалась расстройству чувств. Сосредоточенность является основным условием "внутренних" стилей, тогда как боевое Кунг-Фу или спешка, при которой часто его применяют, меньше всего к этому располагает.

- **спонтанность:** она возможна лишь тогда, когда человек не теряет присутствие духа при любых обстоятельствах. Принцип

спонтанности, импровизации, проповедываемый во всех видах борьбы, является основой приема, эта спонтанность отличается от животного рефлекса, при котором можно принять довольно плохую позу, она возможна лишь при правильной подготовке.

- **восприимчивость:** иногда рассказываю т о сверхчеловеческих возможностях того или иного мастера предугадывать намерения другого еще до того, как тот приступил к их исполнению. Такой боец обладает как бы "шестым чувством" или "третьим глазом". Это качество явно связано с предыдущим.

Сочетание их составляет то, что принято называть самообладанием или единством воли и действия, которое позволяет овладевать противников, властвуя над собой.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- **мобилизация энергии:** способность вызывать на поверхность интенсивно и мгновенно всю энергию, которая только содержится в человеческом теле. Речь, очевидно, идет о природной силе тела, физически измеримой, происходящей от работы мышечных групп. Ее можно развить до определенного уровня, но она ограничена во времени и неотвратимо уменьшается с возрастом. Следовательно, это поверхностная сила, свойственная молодости с ее смелым проделками и выходками. Но это только часть той энергии, которой обладает подлинный специалист Кунг-Фу, так как существует еще энергия скорее психического характера, критерии оценки которой расплывчаты - она является "безобъектной концентрацией", эквивалентной "немыслию", выдвинутого последователями японского Дзена. Только овладение этой внутренней энергией позволяет совершать невозможные поступки, не сбрасывая со счета атлетические возможности бойца. Эта энергия доступна лишь подлинным мастерам и продолжает действовать даже тогда, когда физические силы покидают их с возрастом. Такие люди обладают способностью остановить человека на расстоянии.

- **концентрация энергии:** недостаточно уметь создавать в себе прилив сил, готовой "все сломать", надо уметь правильно ее направлять. Это зависит от правильной координации мышц. Концентрация энергии предполагает также концентрацию во времени (скорость движения) и в пространстве (завершение удара и поддержание силы на точных и ограниченных для его нанесения мест при использовании естественных природных частей тела и силы реакции).

- **передача энергии:** весь удар, сосредоточенный в руке или ноге и направленный в сторону противник, должен поразить его в намеченное место так, словно он был бы поражен выброшенной с силой катапультированной массой, кинетичесская энергия которой при движении внезапно остановилась, превратившись в разрушительное действие ударной волны. Это ощущение разряженной энергии в корпус противника называется КЭН (китайск.) - очень короткое, но интенсивное касание, в котором сосредоточены эффективная мобилизация телесных сил и умственная сконцентрированость. Это кульминационный момент иногда сопровождается коротким и сильным криком, который также облегчает "разгрузку".

- **стойки:** эффективность приема зависит от стойки. Стойка обеспечивает в заданном направлении всю силу корпуса, обеспечивает стабильные точки устойчивости, необходимые для концентрации энергии при нанесении удара.

- **использование противодействующей силы:** "всякое действие равно противодействию" - при каждом ударе тело резко напрягается - ударная волна, отбрасываемая вперед, благодаря устойчивой опоре увеличивает мощность удара.

- **использование брюшной силы:** все военные дисциплины и все восточные философии настаивают на необходимости понятия точки ДАНЬ ДЬЕНЬ (или ШИ ХАЙ - море дыхания), которая является источником реальной и продолжительной силы. На первом уровне основная задача - развитие мышц живота, понижающих центр тяжести тела. Можно сказать, что удар наносится "животом" и лишь дополнительно рукой или ногой. Второй уровень связан с изучением "внутренних" стилей, то есть в "жизненном центре" человека существует источник, о

котором мало кто подозревает, но который является неистощимым, потому что связан со скрытыми силами Вселенной. Это довольно метафическое понятие.

- **скорость:** ничего не даст знание приемов или их предугадывание, если их исполнение затягивается. **Техника должна сработать в то мгновение, когда она пришла в голову.** У китайцев есть выражение: контрнападение должно быть начато ПОСЛЕ нападения противника, а закончиться ДО него. Выгрыш во времени достигается только при полной расслабленности.

- **сила и гибкость:** необходимо обладать обеими, в зависимости от условий. Когда противник нападает с силой, ему следует противопоставить гибкость и наоборот.

- **дыхание:** тело проходит через фазы силы и слабости в зависимости от дыхательного периода: при входе мускулы расслабляются, появляется чувство легкости и наоборот, при выходе или задержке дыхания мышцы сжимаются - можно нанести сильный удар. Дыхание - **брюшное.**

ТИПЫ ТРЕНИРОВОК

- **самостоятельная проработка: КИХОН** - изучение приемов на месте и в передвижении, повторение и последовательность движений. Цель - добиться автоматизма жестов, мышечной координации, точности и силы движений, развитие специфических стоек.

- **работа с партнером: КУМИТЭ** - применение приемов в нападении и обороне, по степени и трудности ("удар на удар"), а также в свободном бою ДЖИУ КУМИТЭ.

- **КАТА**: количество их неисчислимо даже в рамках одной школы из-за личных интерпретаций специалистов. Эти КАТА представляют собой боевые ситуации, при любых условиях - бой с несколькими противниками (подробнее смотрите раздел КАТА)."

Любое положение вещей мы привыкли измерять относительно себя, поэтому для удобства ориентации в пространстве при изучении технических приемов советуем запомнить следующие пространственные термины:

положение тела:

ОЙ - одностороннее с передней ногой.

ГИАКУ - противостороннее с передней ногой.

стороны:

ХИДАРИ - левая сторона.

МИГИ - правая сторона.

направления в пространтве:

АГЕ - вверх

ОТОШИ - вниз

МАЕ - вперед прямо

УШИРО - назад

ЙОКО - вбок

МАВАШИ - круговое

ВАЗА-ДАЧИ, СТОЙКИ

Перед тем, как научиться ходить - научись стоять.
(китайская пословица)

Обращаясь к первоисточникам, замечаем, что в Китае слово "Бу" имеет два значения - шаг и стойка. Действительно, опытный мастер "шагает" из одной стойки в другую с невообразимой для простого человека естественностью и быстротой. Мы же в обычной жизни знаем лишь одну стойку-шаг, равную 60-70 см, и поэтому в передвижении крайне неуклюжи при любой нестандартной ситуации.

Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части живота ХАРА. Мощные, точные, быстрые и плавные приемы можно выполнять, имея под собой прочную и устойчивую основу. Спина должна быть выпрямлена и перпендикулярна полу, плечи расслаблены.

Стойка выбирается по обстоятельствам, но она должна быть естественной и должна позволять Вам свободно перемещаться в любом направлении. Условно говоря, мысленная вертикальная плоскость (в дальнейшем называемая средней линией), проходящая через Ваш центр тяжести и центр тяжести противника, определяет положение Вашей стойки относительно противника. В зенкутцу-дачи (передняя стойка) есть важное различие между стойками в момент подготовки к проведению приема и в момент его проведения. В первом случае колено стоящей впереди ноги согнуто, а мышцы

бедер и икр обеих ног расслаблены, чтобы можно было делать гибкие и быстрые движения. А в момент проведения приема мышцы ног должны быть напряжены, чтобы усилить соприкосновение ступней с полом и придать силу движениям. Более того, в зенкутцу-дачи положение туловища не должно быть настолько низким, чтобы мышцы напрягались и становились закрепленными.

КЛАССИФИКАЦИЯ СТОЕК

Шизен-тан: (естественное положение) включает в себя мицуби-дачи - непринужденная стойка готовности, носки врозь (рис1.); хейсоку-дачи - свободная стойка готовности (рис.2); хачиджи-дачи - стойка с расставленными ногами (рис.3); тейджи-дачи -Т-образная стойка (рис.6); хейко-дачи - стойка с параллельно поставленными ступнями (рис.5) и др. Кроме шизен-тан существуют другие стойки такие, как: зенкутцу-дачи - передняя стойка (рис.12); кокутцу-дачи - задняя стойка (рис.7); киба-дачи - стойка всадника (рис.8); фудо-дачи - прочная стойка (рис.9); неко-аши-дачи кошачья стойка (рис.10); санчин-дачи "песочные часы" (рис.13); хангетцу-дачи - стойка "полумесяца" (рис. 4); цируаси-дачи - стойка цапли (рис. 14) и т. п.

ШИЗЕН-ТАН - это естественное положение. Тело расслаблено, но начеку в том смысле, что существует возможность для движения. В этом положении нет особой цели или намерения, но из нее можно быстро принять любую стойку для защиты или нападения. Следовательно, колени должны быть расслаблены и эластичны, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Позиция ШИЗЕН-ТАН - позиция расслабленной готовности.

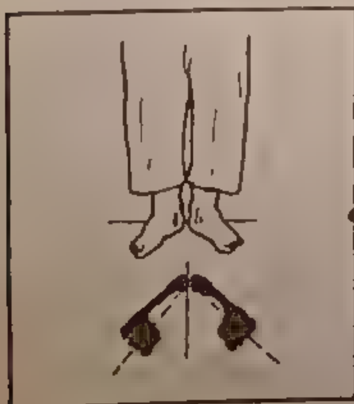


Рис. 1 МИЦУБИ-ДАЧИ

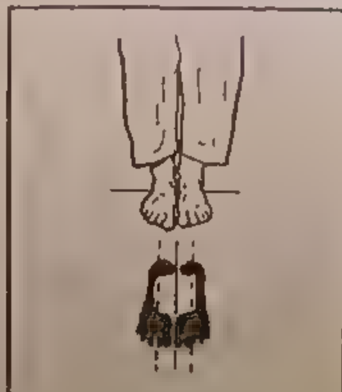


Рис. 2 ХЕЙСОКУ-ДАЧИ

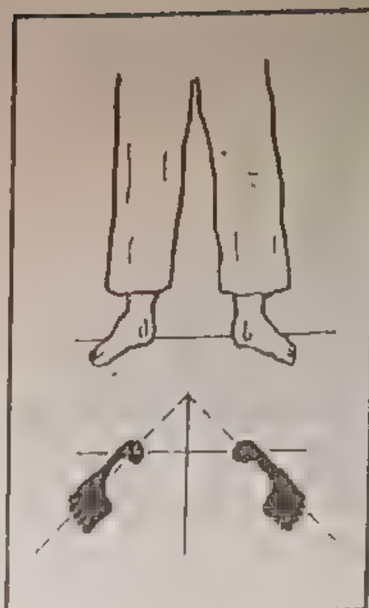


Рис. 3 ХАЧИДЖИ-ДАЧИ

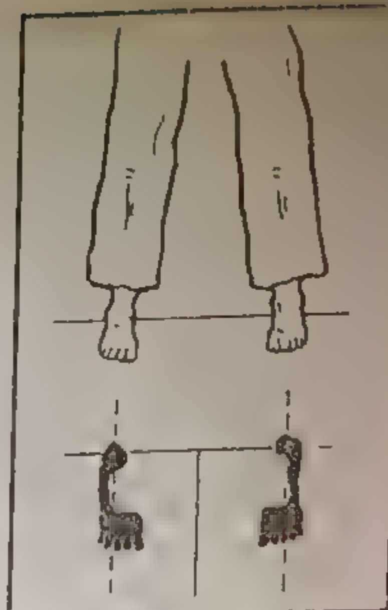


Рис. 5 ХЕЙКО-ДАЧИ

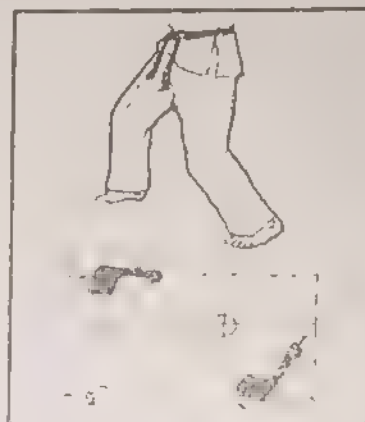


Рис. 4 ХАНГЕТЦУ-ДАЧИ

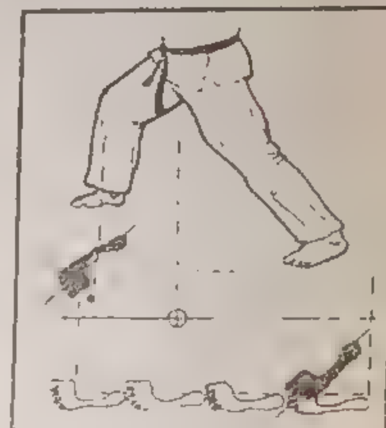


Рис. 6 ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ

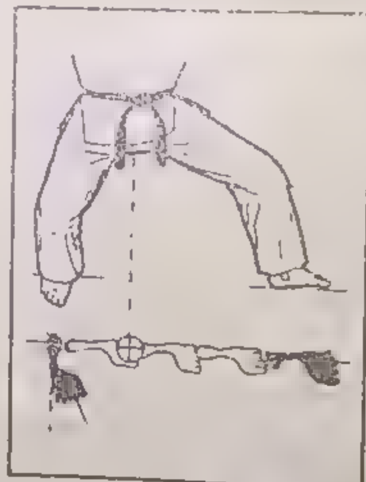


Рис. 7 КОКУТЦУ-ДАЧИ

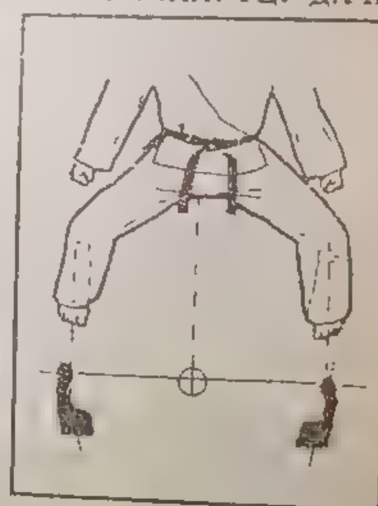


Рис. 8 КИБА-ДАЧИ

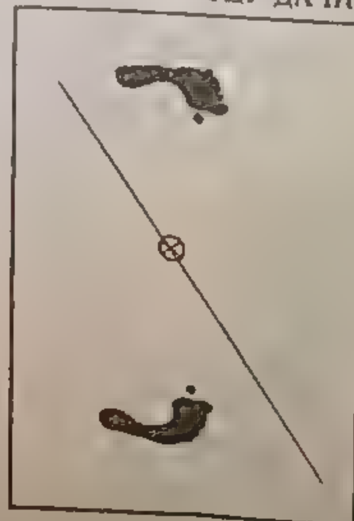


Рис.9 ФУДО-ДАЧИ

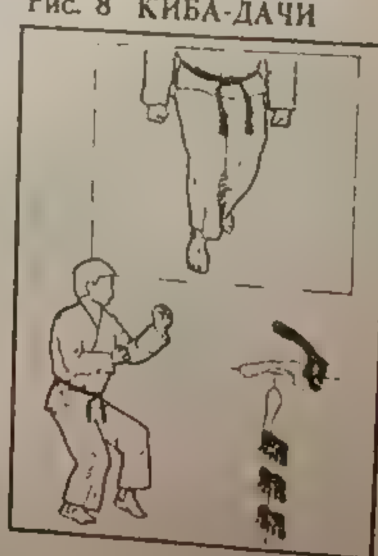


Рис.10 НЕКО-АШИ-ДАЧИ

ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ (рис. 11, 12).

В у-шу носит название передней стойки лука и стрелы. Встаньте так, чтобы передняя и задняя ноги находились на достаточном расстоянии. Опустите бедра, согните колено передней ноги так, чтобы оно оказалась над ступней. Держите заднюю ногу выпрямленной, корпус перпендикулярен полу, грудь направлена прямо вперед. Ханми-дачи (наполовину передняя стойка) является производной от зенкутцу-дачи, только здесь бедра и плечи развернуты под углом 45° к средней линии и задняя нога расслаблена и слегка согнута.

Передняя стойка очень прочна в отношении фронта и особенно эффективна, когда сила удара используется вперед.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: Расстояние между передней и задней ногами должно быть равно 4-5 ступней или [illegible] ширине плеч. Расстояние между [illegible], на которых расположены с[illegible] [illegible] ширине плеч.

- Напрягите стопы и колени об[illegible] ног, подошвы ног должны быть в плотном соп[illegible] икосновении с полом.

- Пальцы передней ступни направлены немного внутрь, ступни почти параллельны.

- Проекция переднего колена рядом со внутренней стороной подушечки ступни.

- На передней ноге 60% веса тела.

ОШИБКИ: - При перераспределении веса тела на переднюю ногу слабая устойчивость, пятка задней ноги отрывается от пола.

- При расстоянии между пятками, меньшем ширины плеч, плохое боковое равновесие. Если же больше ширины плеч, то ослаблено равновесие вперед и теряется мобильность.

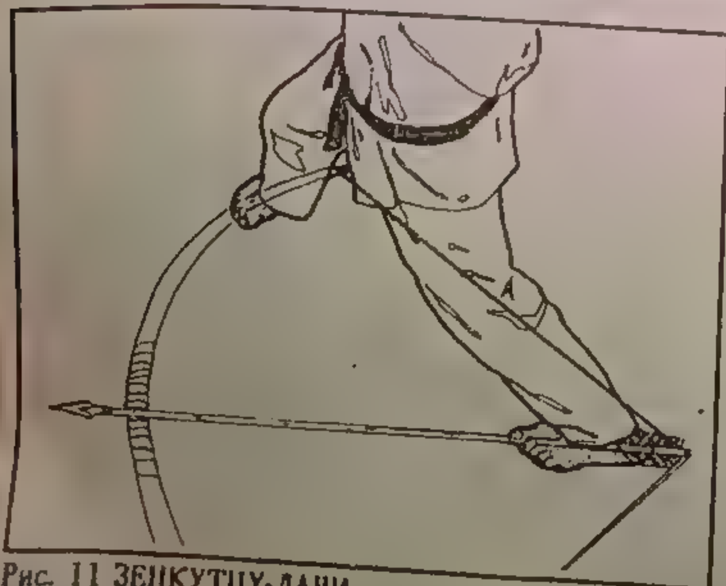


Рис. 11 ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ

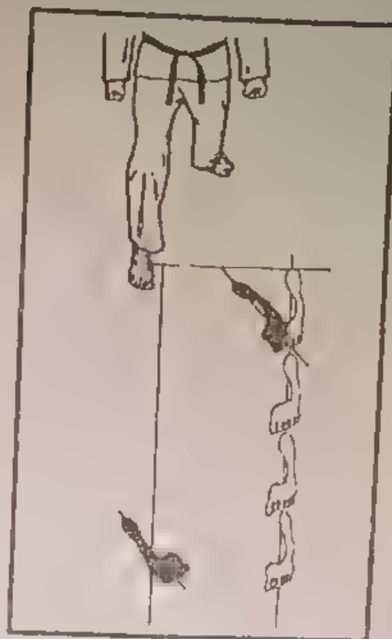


Рис. 12 ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ

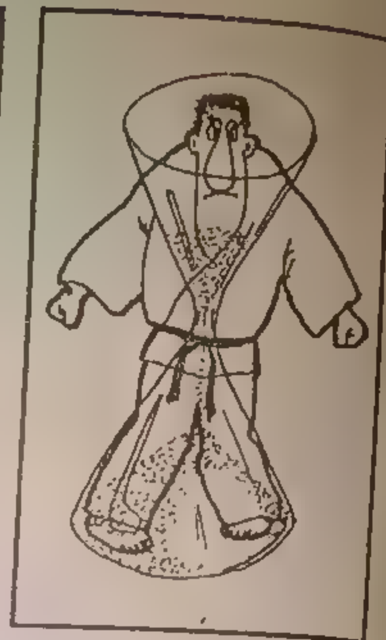


Рис. 13а САНЧИН-ДАЧИ

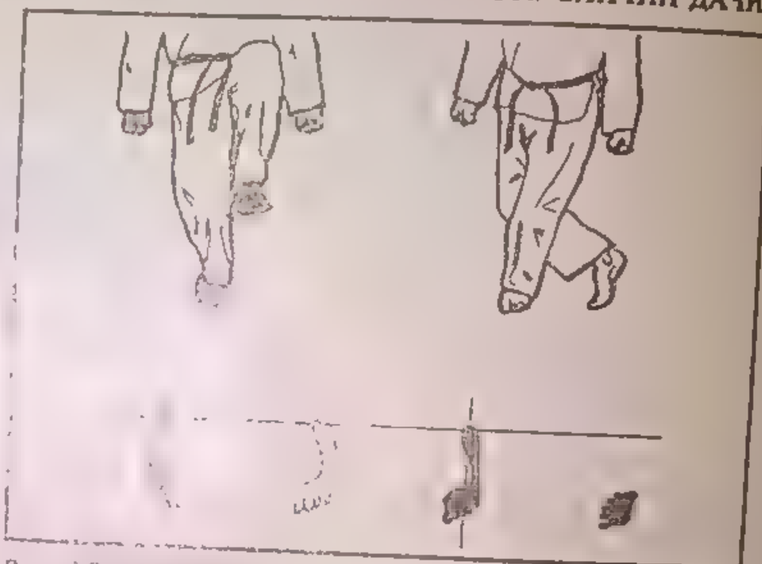


Рис. 13[illegible] [illegible]ГУАСИ-ДАЧИ (СЛЕВА)

КОКУТЦУ-ДАЧИ

(рис.7) Встаньте боком к противнику. Выдвиньте переднюю ногу по средней линии вперед. Ноги согнуты в коленях. Эта стойка идеальна для прочной защиты.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: - расстояние между задней и передней ступнями составляет примерно 3-4 ступни.

- Стопа задней ноги напряжена, подошва плотно прижата к полу. Пятка передней ноги также прижата к полу, но не так прочно.

- Пальцы передней ноги направлены прямо, ступня задней ноги перпендикулярна передней. Пятки обеих ног находятся на средней линии.

- Отведите колено задней ноги как можно больше в сторону так, чтобы проекция колена попадала в точку, показанную на рис. Старайтесь сохранять такое положение колена чтобы усилить стойку.

- 70% веса тела распределите на заднюю ногу.

- Если расстояние между ступнями

разделить на три, то проекция центра тяжести тела окажется на расстоянии двух третей от передней ноги.

КИБА-ДАЧИ

(рис 8) Тело перпендикулярно полу, колени согнуты, ступни паралельны и стоят на расстоянии, равной удвоенной ширине плеч. Стойка очень прочна в боковом отношении, используется для ударов вбок, например, уракен-учи или йоко-гери, а также для борьбы с двумя противниками.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: - Пальцы ног направлены внутрь, стопы напряжены.

- Положение колен должно соответствовать рис. 8, подошвы прочно стоят на полу, пальцы "обнимают землю".

- Колени, стопы и таз (ХАРА) напряжены, колени как бы "стремятся" наружу.

- Бедра параллельны, голени перпендикулярны.

- Таз подайте вперед.

- Вес тела расспределен поровну между ногами.

САНЧИН-ДАЧИ

(рис. 13) Стойка "[illegible]" в этой книге подробно не рассматривается, так как относится к "энергетическим" стойкам. Она в основном используется для работы с внутренней энергией, жестким цигуном (искусство "надевать железную рубашку") в санчин-ката, также щироко применяется в стиле Винь-Чунь (У-ШУ).

ФУДО-ДАЧИ:

(рис. 9). Фудо-дачи является комбинацией зенкутцу-дачи и киба-дачи. На рисунке видно большое сходство этой стойки с киба-дачи за исключенем направлений ступней ног. Это прчная и устойчивая стойка, производящая впечатление глубоко укоренившего дерева. Стоит чуть изменить направление ступней, как стойка превращается в киба-дачи или зенкутцу-дачи.

Колени согнуты в равной степени, сила из них направлена наружу, центр тяжести находится посередине. Стойка эффективна для отражения сильного нападения и немедленного проведения контратакующего приема. Например, атака: ой-цуки-дзедан, контратака: аге-уке, гиаку-цуки с переходом из фудо-дачи в зенкутцу-дачи.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ

(рис. 10) В эту стойку легко перейти из кокутцу-дачи, подтянув переднюю ногу так, что ее пятка поднимется, а подушечка подошвы будет едва касаться пола. Легко проверить стойку, попробовав передней ногой провести мае-аши-гери: удар должен проходить без перемещения центра тяжести.

Поверните колено передней ноги немного внутрь, чтобы бедро прикрывало пах. Большая часть веса (около 90%) на задней ноге, ее ступня развернута под углом 45° к средней линии и колено согнуто.

Стойка в основном используется при уходе за пределы досягаемости атаки противника и для контратаки передней ногой. Это очень эластичная стойка, она должна напоминать приникшего к земле кота, готового к прыжку.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ СТОЕК

Лучшим методом является принятие одной стойки, а затем переход ("перешагивние") в другие связанные с ней стойки, а если на месте, то путем вращения бедер без отрыва ступней от пола. Вначале держите руки на бедрах, голова всегда на одном уровне. Представьте, что над головой нечто опасное, которое не дает Вам сказать вверх-вниз по вертикали (так делают в таэквондо).

Все части тела должны начинать и заканчивать движения одновременно. Подошвы ног скользят над полом, чтобы в любой точке движения можно было провести атаку или отражение. (рис. 14)

Прогресс в обучении будет, если строго

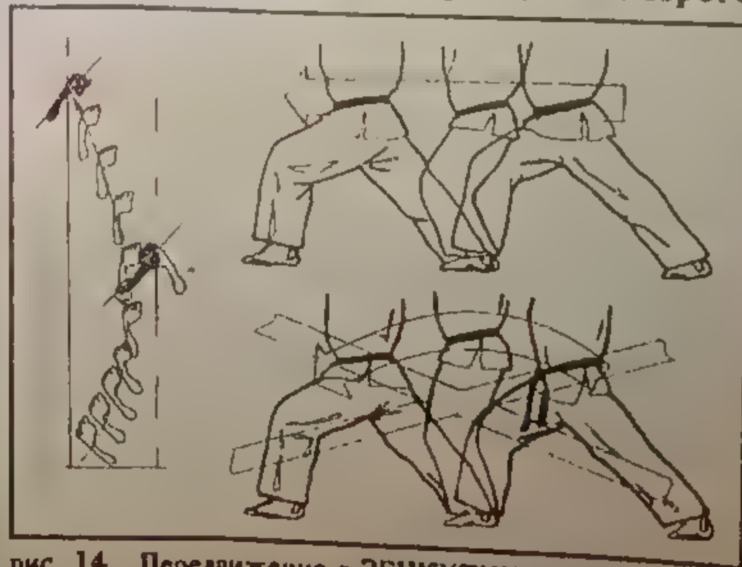


рис. 14 Передвижение в ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ

придерживаться классических форм стоек. Полезно длительное время стоять в одной и той же стойке под напряжением. другой способ заключается в попеременном расслаблении и напряжении мышц на короткое время, находясь в стойке. При изучении стойки полезно практиковать те приемы защиты и нападения, которые наиболее удобно проводить в этой стойке.

ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР

(рис. 15) Постоянная тренировка дает в результате резкое и энергичное вращение бедер. Но помните, что вращение бедер не может быть слишком быстрым (см. главу "Принципы каратэ").

Важные моменты: - Вращайте бедрами одним непрерывным движением на одном уровне.

- Поворачивайте плечи одновременно с бедрами. Корпус перпендикулярен полу.

- Думайте о ХАРА как об источнике силы.

- Делайте вращение расслабленно, в конце движения напрягите мышцы живота, груди и задней ноги. Представьте, что в этот момент Ваше тело - единый стальной монолит.

- Добейтесь, чтобы колено передней ноги не двигалось.

Поворачивайте бедра непрерывно, как будто заворачиваете шуруп в землю. Это движение имеет первостепенную важность, так как бороться с противником большего веса можно только хорошо поставленным "бедренным" ударом.

ТОЛКАНИЕ БЕДЕР ВПЕРЕД

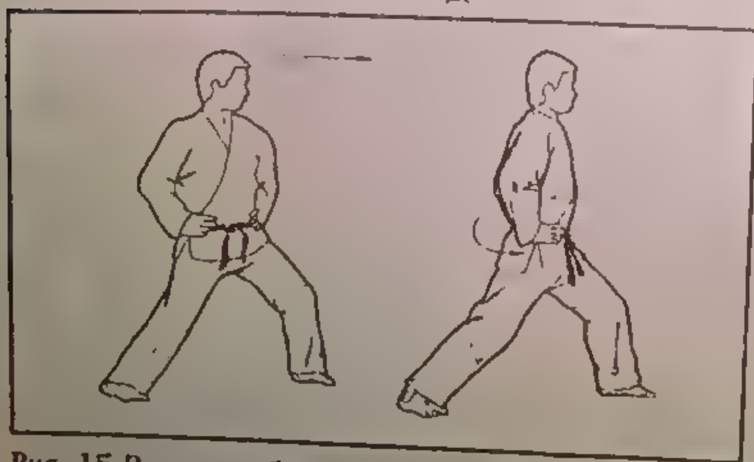


Рис. 15 Вращение бедер из ХАНМИ-ДАЧИ в ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ

Толкая бедра вперед и в то же время делая большой шаг вперед, можно провести сильную атаку. Кроме того это движение вперед после нанесения удара рукой или ногой дает возможность быстро продолжить первоначальную атаку. Поэтому успех атаки в большей степени зависит от быстрого и мощного толкания бедер.

Тело толкается вперед реактивной силой отдачи вседствии выпрямления и толкания назад и вниз опорной ноги. Чем больше обратное действие опоры от толчка ноги, тем быстрее движение тела вперед. Если тело слегка наклонить вперед, то толчок будет мощнее. Но степень наклона туловища зависит от расстояния до противника и принятой стойки. Старайтесь всегда перемещаться и наносить удары без предварительных движений, замахов, наклонов и т. п.

Толчок бедер вперед по принципу схож с толчком бедер при перемещении в сторону или назад.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Перемещение из хидари-зенкутцу-дачи (левостороняя передняя стойка) в миги-зенкутцу-дачи (провостороння):

- Перенесите вес тела на переднюю ногу (первый толчок) и переместите центр тяжести вперед. Колено опорой ноги держите согнутым, но напряженным.

- Подтяните заднюю ногу к опорной ноге одновременно с движением тела вперед. Расслабьте мышцы задней ноги, чем достигните плавности движения.

- Плотно прижмите ступню опорной ноги к полу. Приподнимите немного ступню второй ноги и подтяните ее в положение на полступни впереди опорной. Ступни должны слегка касаться друг друга.

- На полпути движения вперед резко толкнитесь опорной ногой (второй толчок). В то же время делайте шаг вперед. Корпус постоянно перпендикулярен полу.

- В момент окончания доворота бедра в жесткую переднюю стойку напрягите мышцы тела, затем раслабьте их. Теперь перемещаемая нога вновь может стать опорной при следующем движении.

- Ступня перемещаемой ноги движется по полукругу мимо опорной. Представьте,

что между ступней и полом тончайший слой бумаги.

- Голова перемещается на одном уровне параллельно полу. Не позволяйте бедрам качаться из стороны в сторону.

- Напрягите нижнюю часть живота (ХАРА), помните, вся сила - оттуда!

- Все части тела заканчивают движение одновременно.

ВАЗА-ТЭ ТЕХНИКА БОРЬБЫ РУКАМИ

Удар, нанесенный правильным
приемом - невидим. Противник
должен быть повержен,
не видя твоих рук.

Шаолиньская поговорка

КЛАССИФИКАЦИЯ [illegible] ЧАСТЕЙ [illegible]

При формировании [illegible] пальцы в средних суставах [illegible] пальцев должны касаться основания [illegible]. Продолжайте сгибать пальцы внутрь до тех пор, пока они не прижмутся плотно к ладони. Согните большой палец над остальными и плотно прижмите им указательный и средний пальцы (рис. 16).

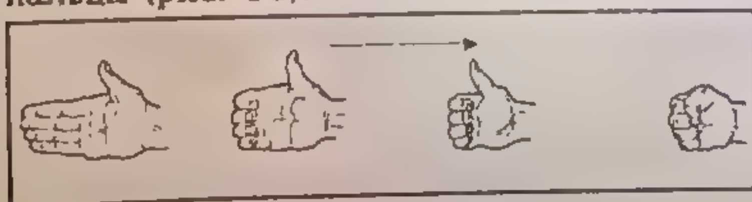


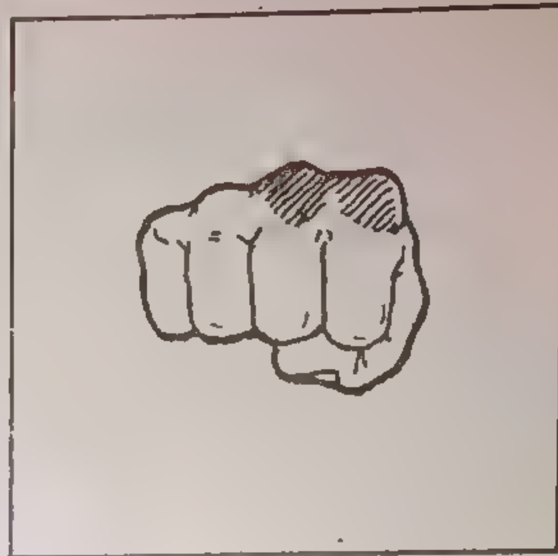
Рис. 16 ФОРМИРОВАНИЕ КУЛАКА

Удары кулаком составляют значительную часть приемов в каратэ. Применение того или иного приема зависит от используемой в этом приеме ударной части кулака. Ими же являются следующие:

СЕЙКЕН:

передняя часть кулака (рис. 17). Обычно применяется для нанесения прямого удара (цуки). Удар по цели наносится той частью кулака, которая расположена чуть выше среднего сустава пальцев вплоть до костяшек указательного и среднего пальцев включительно.

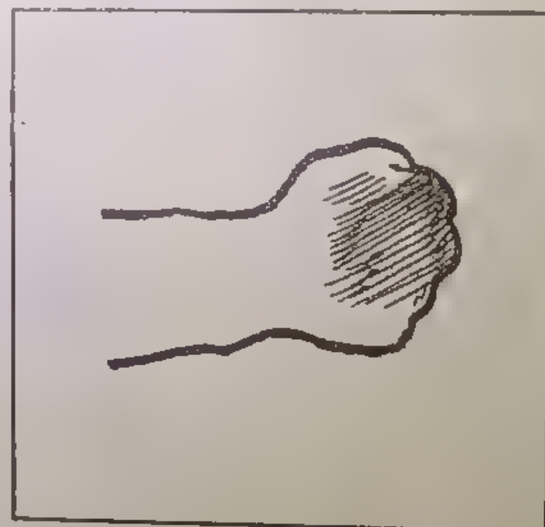
В момент удара вся сила должна пройти через предплечье по прямой линии и сконцентрироваться в кулаке. Напрягите запястье и верх кулака (тыльная сторона ладони), чтобы они образовали прямую линию. Если запястье согнуто, то сила не будет передаваться в кулак и оно может быть повреждено.



(рис. 17)

УРАКЕН:

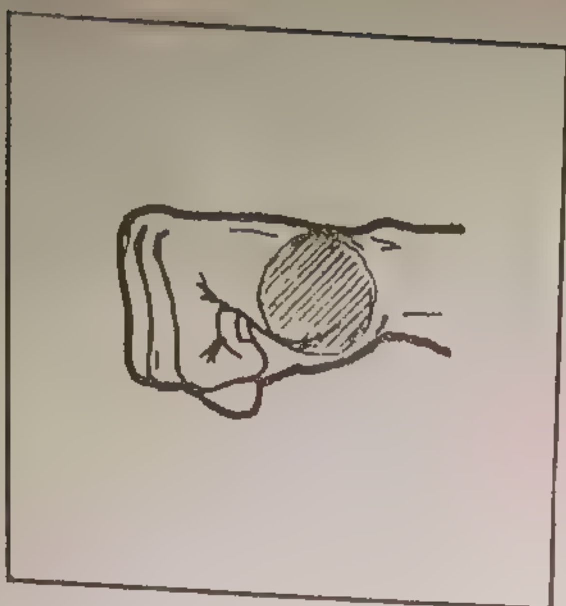
(рис. 18) тыльная часть кулака. Кулак [illegible]ся так же как и в сейкен, но при [illegible]зуется тыльная сторона ладони [illegible] костяшек указательного и [illegible] пальцев. Удар наносится по лицу или в бок противника.



(рис. 18)

КЕНЦУИ:

(рис. 19) кулак-молот, также называют шуцуи (рука-молот) или тетцуи (железный молот). После формирования кулака как в сейкен для удара по цели используйте основание кулака. Так же как и в уракен идет хлесткое маховое движение предплечья для нанесения удара.



(рис. 19)



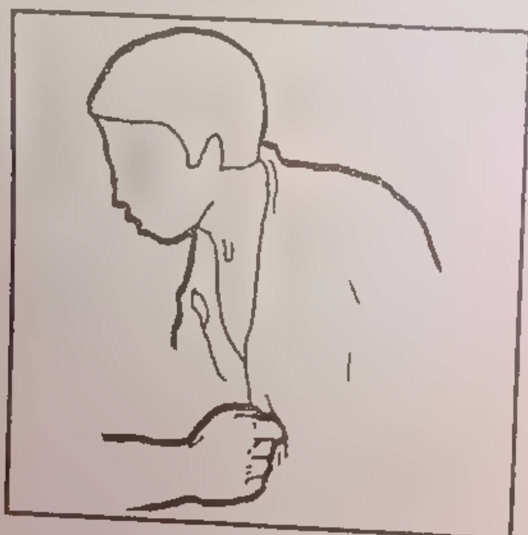
(рис. 21)

ИППОН-КЕН

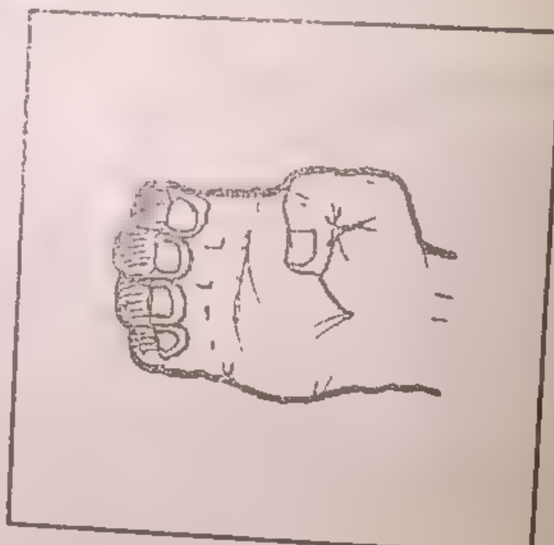
(рис. 20) кулак с одной костяшкой. Сложите кулак как сейкен, но выдвиньте вперед средний сустав указательного пальца. Вместо того, чтобы согнуть большой палец над указательным и средним, прижмите им боковую часть пальца для его усиления. Иппон-кен применяется для ударов по ппереносице, точке под носом, между ребрами.

ХИРАКЕН

(рис. 22) кулак с выдвинутыми костяшками. В у-шу часто называется "лапа леопарда". Согните пальцы внутрь так, чтобы их кончики слегка касались ладони. Плотно прижмите большой палец к указательному или согните его назад в ладонь. Хиракен применяется при ударах под нос или между ребрами.



(рис. 20)



(рис. 22)

НАКАДАКА-КЕН

(рис. 21) кулак с костяшкой среднего пальца. Сложите кулак в сейкен, но выдвиньте вперед сустав среднего пальца. Сложите большой палец над указательным и средним. Сильно зажмите средний палец между указательным и безымянным, чтобы оказать ему поддержку, и прижмите большой палец книзу на указательный и средний.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ ОТКРЫТОЙ КИСТЬЮ

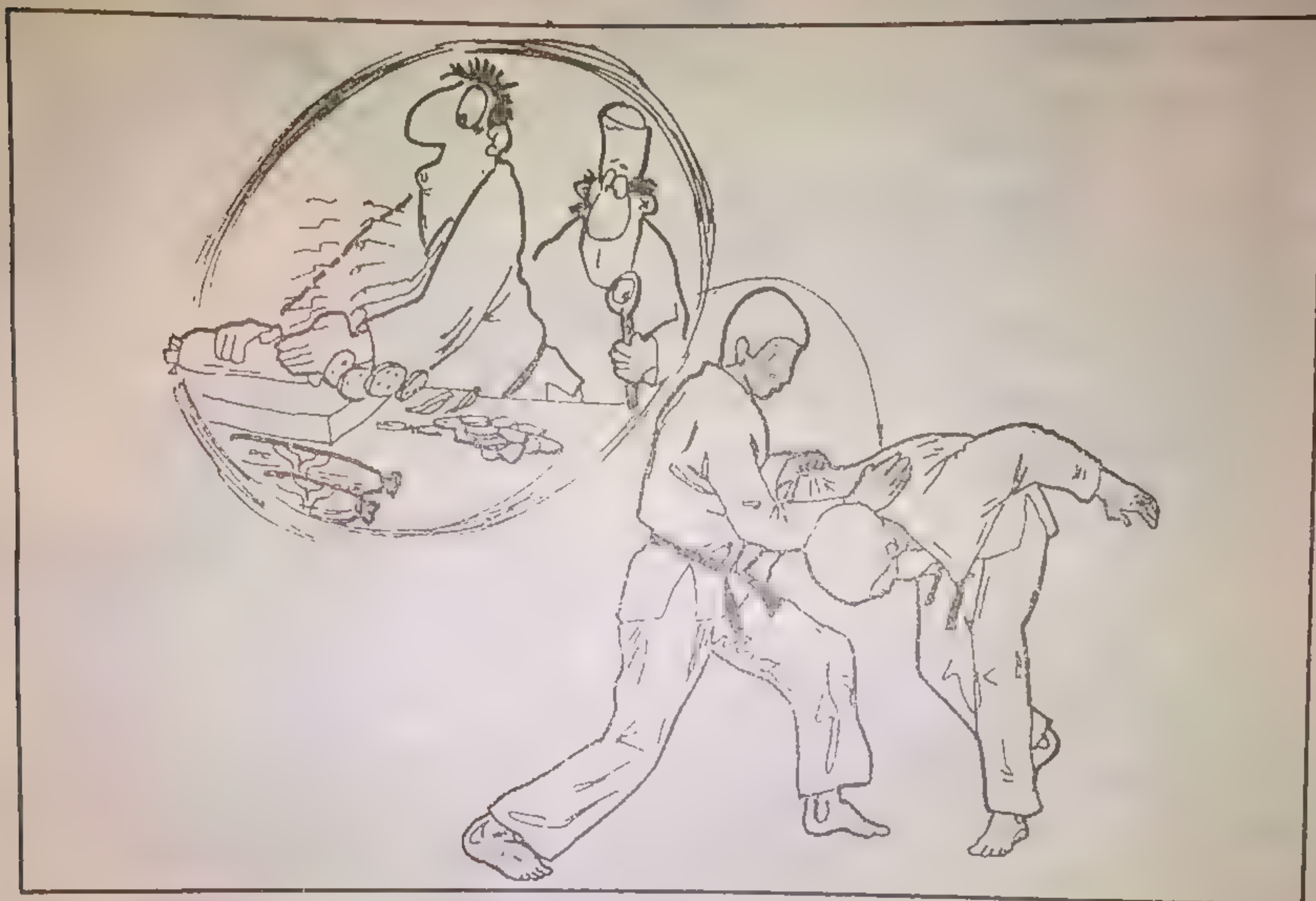
Для того, чтобы получилось каишо (открытая ладонь) нужно не просто держать кисть раскрытой, а плотно сжать пальцы вместе. Согните большой палец в суставе и прижмите его к ладони. Как и в сейкен запястье и тыльная сторона кисти должны образовывать прямую линию. Сильно напрягите запястье. Не опускайте большой палец в основании слишком низко.

Так же как и в приемах, где применяется ударная поверхность кулака, так и здесь удары раскрытой кистью разнообразятся в зависимости от того, какой частью кисти

наносится удар. Они подразделяются на такие как:

ШУТО

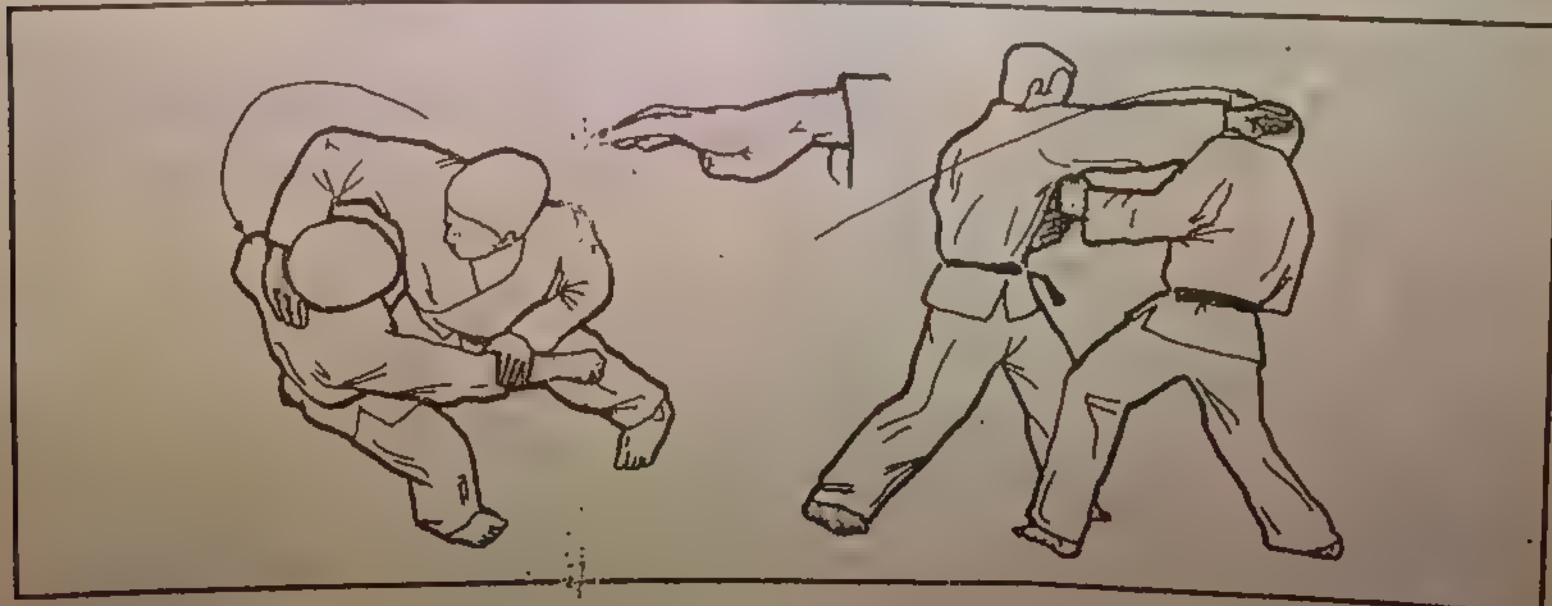
(рис. 23) рука-"нож". Когда раскрытая кисть используется для шуто, сила мысленно должна течь в пальцы до тех пор, пока они не напрягутся и не станут сильными. Особенно это относится к мизинцу. Сила "течет" в пальцы, а затем наружу через внешнее ребро ладони. Используйте эту поверхность как нож или саблю для удара по рукам или ногам противника. Шуто также применяется для ударов по виску, боковой части шеи или ребрам. При этом идет хлесткое маховое движение предплечья наружу или внутрь от локтевого сустава с максимальной скоростью и силой.



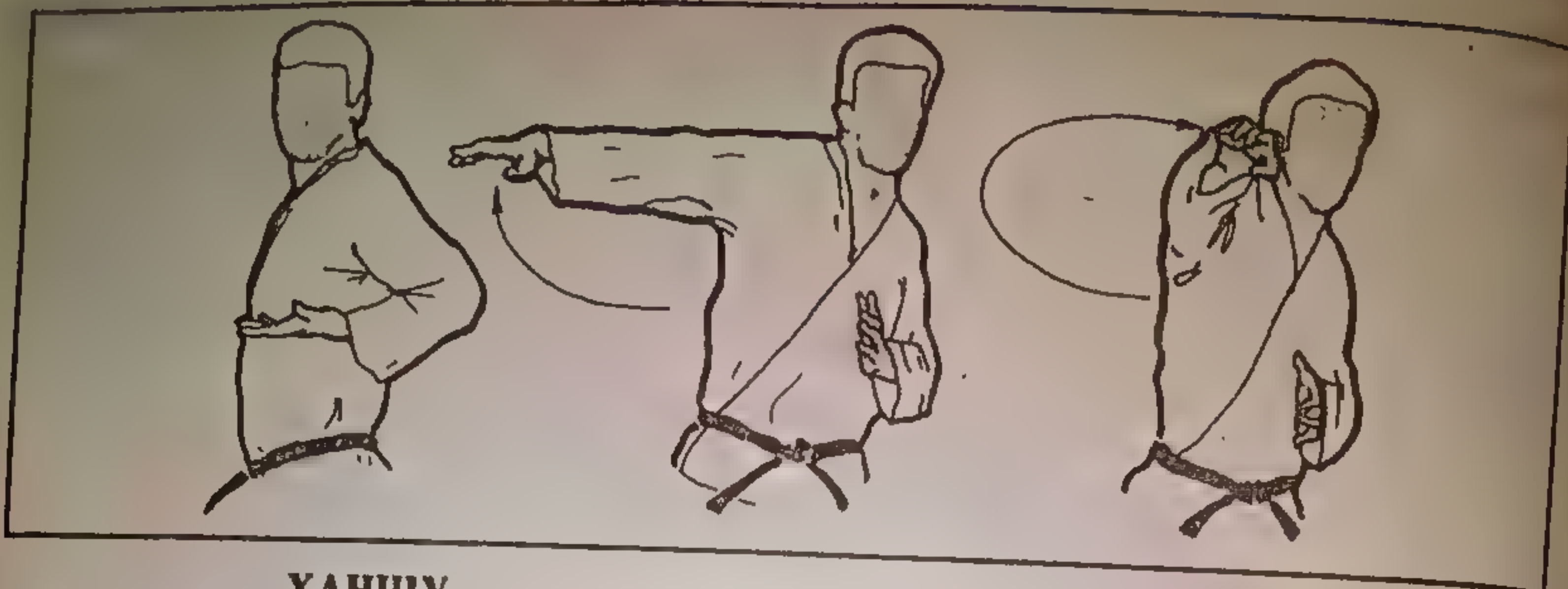
(рис. 23)

ХАНТО

(рис. 24, 25) рука-"ребро". В ханто используется противоположная сторона кисти от той, которая применялась при шуто. Ударная часть проходит от точки, расположенной чуть ниже основания указательного пальца до первого сустава большого пальца. Ханто можно использовать как и шуто.



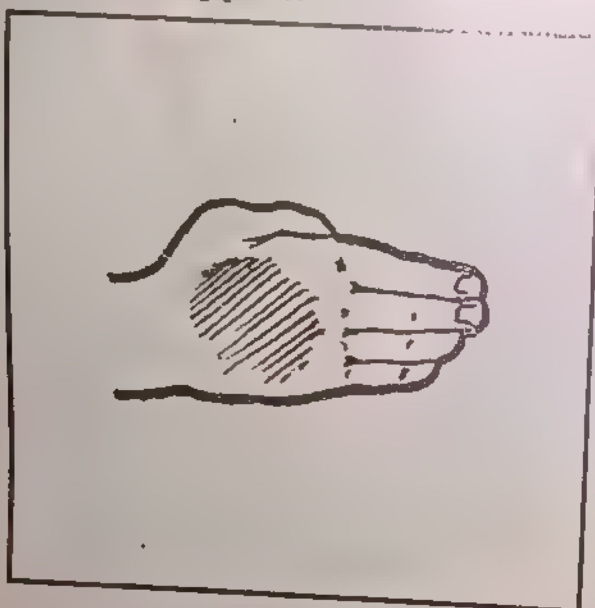
(рис. 24)



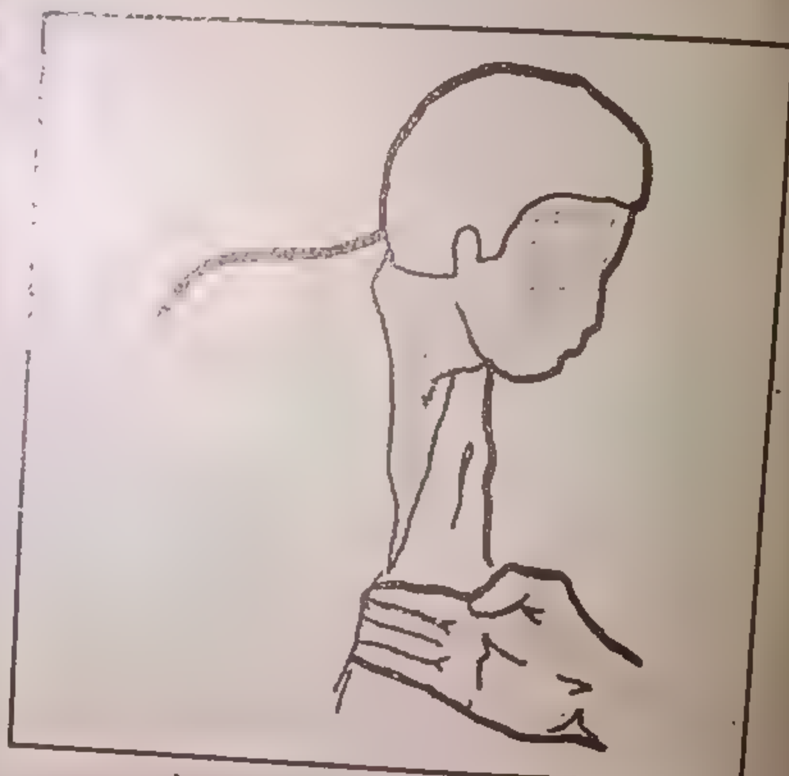
(рис. 25)

ХАНШУ

(рис. 26) тыльная сторона кисти. Используется вся тыльная поверхность ладони для удара ханшу. Главным образом применяется при защите. Однако, удар этой стороной кисти по боку корпуса [illegible] или по его солнечному сплетению [illegible] дать большой эффект.



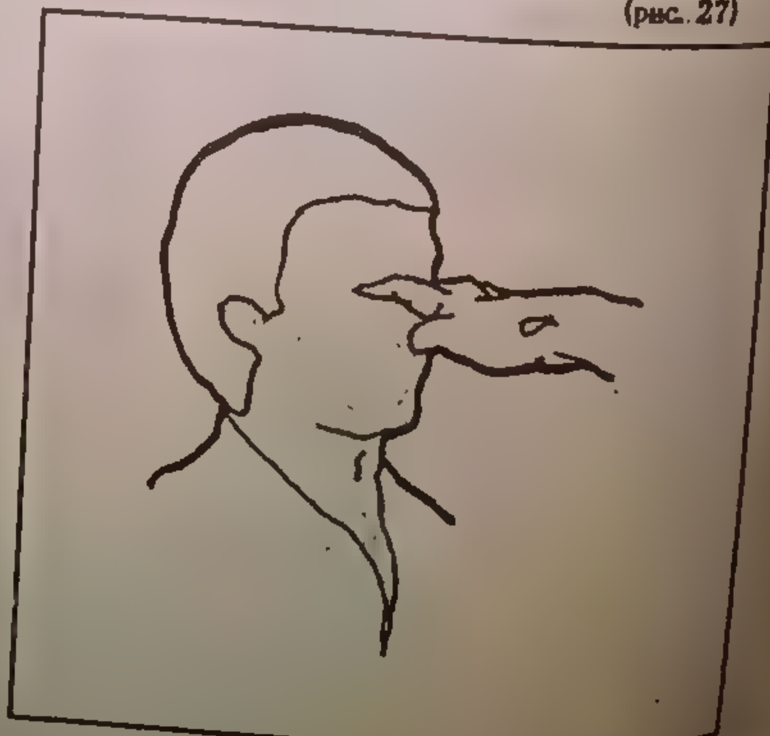
(рис. 26)



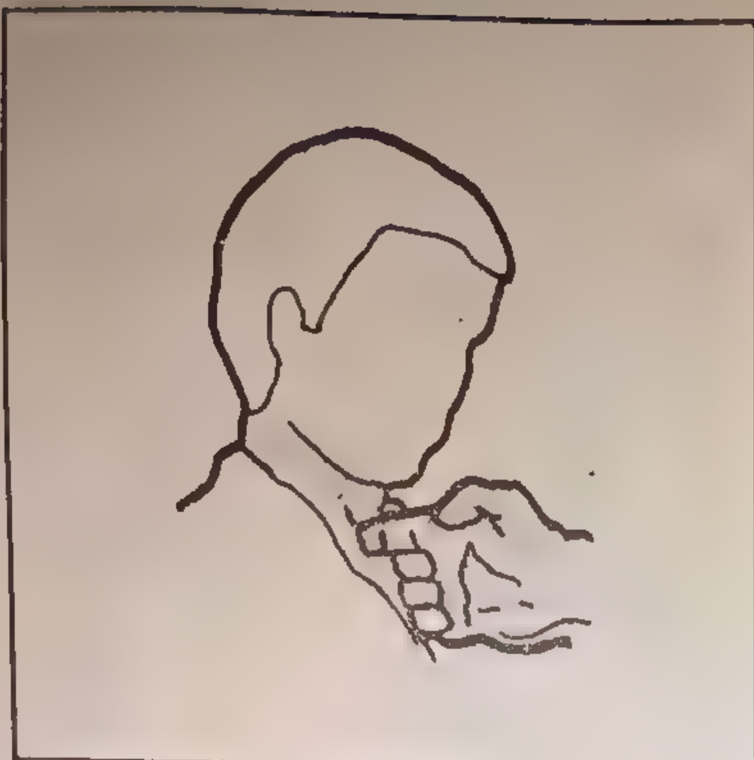
(рис. 27)

НУКИТЭ

(рис. 27, 28а, 28б)рука-"копье". В нуктиэ кончики первых трех пальцев образуют добольно ровную поверхность, для чего необходим легкий изгиб среднего пальца. Во всех же предыдущих способах формирования каншо пальцы держались выпрямленными. Кончики пальцев в нуктиэ используются для нанесения ударов в солнечное сплетение, в точку между глаз, в подмышку и другие чувствительные места. Когда нукитэ образуется из кончиков двух пальцев либо среднего и указательного, либо большого и указательного, то оно называется нихон-нукитэ (рука-"копье" из двух пальцев).



(рис. 28а)

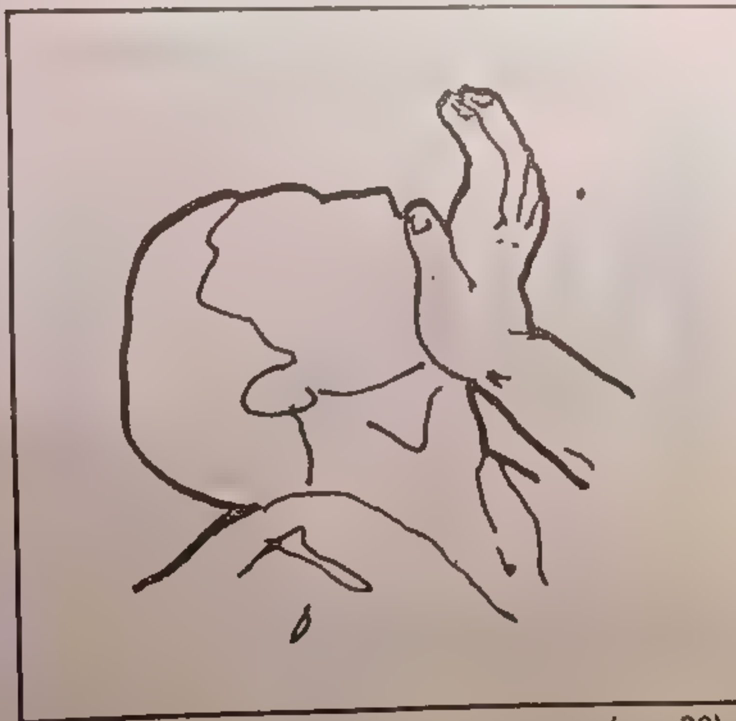


(рис. 28б)

ОСОБЫЕ СЛУЧАИ ПРИМЕНЕНИЯ КАЙШО

ТЕЙШО

(рис. 29) основание ладони. Согните кисть в запястье вверх и напрягите запястье. Применяется тейшо для отражения атакующей руки противника вбок или вниз. Это также очень мощный прием для удара по подбородку противника.



(рис. 29)

СЕЙРИУТО

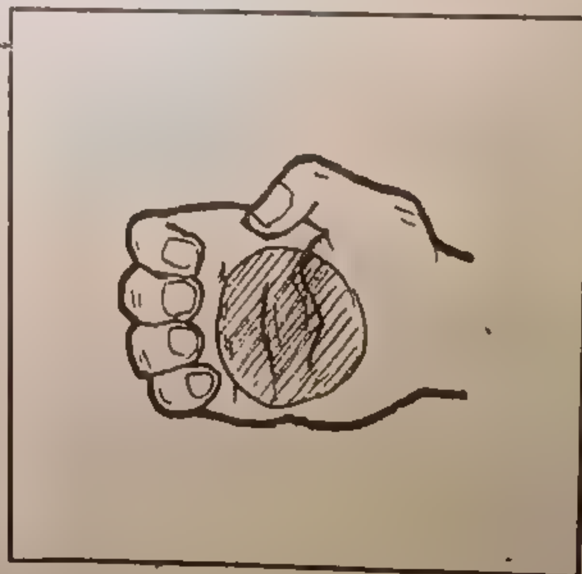
(рис. 30) рука - "челюсть быка". Согните кисть в запястье в сторону таким образом, чтобы ребро кисти и его продолжение вверх в сторону запястья образовывало изгиб. Напрягите сейриуто для блокирования прямых ударов спереди и нанесения ударов в лицо, по ключицам, в подмышку и в пах противника.



(рис. 30)

КУМАДЭ

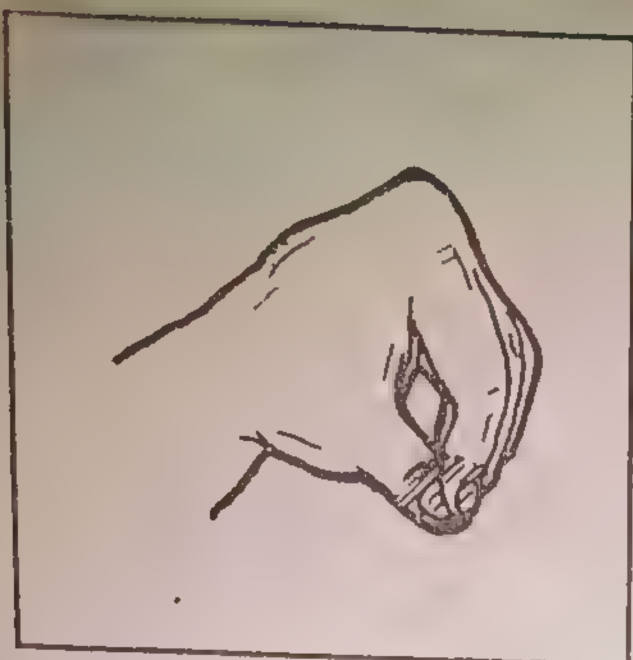
(рис. 31) рука-"медвежья лапа". Для формирования кумадэ согните пальцы в среднем суставе так, чтобы кончики пальцев едва касались ладони. Согните большой палец и прижмите его к боку ладони. Полностью выпрямляется ладонь и вся ее поверхность используется для нанесения удара широким боковым движением. При нанесении же удара вперед, например, в лицо тыльная сторона кисти находится под прямым углом к внешней поверхности запястья.



(рис. 31)

ВАШИДЭ

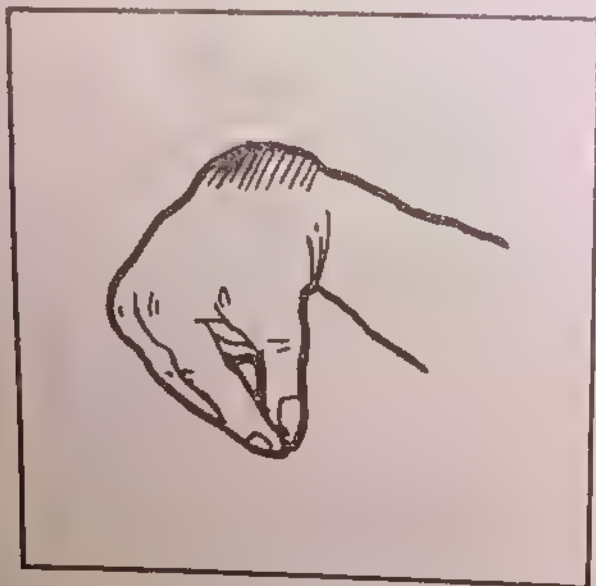
(рис. 32) рука-"клюв орла". Для этого необходимо сжать кончики пальцев таким образом, чтобы они напоминали клюв птицы. Вашидэ эффективен при ударах по горлу и другим чувствительным точкам тела.



(рис. 32)

КАКУТО

(рис. 33) согнутое запястье. Здесь кисть сгибается вниз до предела. Как ударная часть используется та поверхность запястья, которая обрзовало изгиб. Применяется какуто для ударов по атакующей руке противника или при хлестком движении предплечья в подмышку.



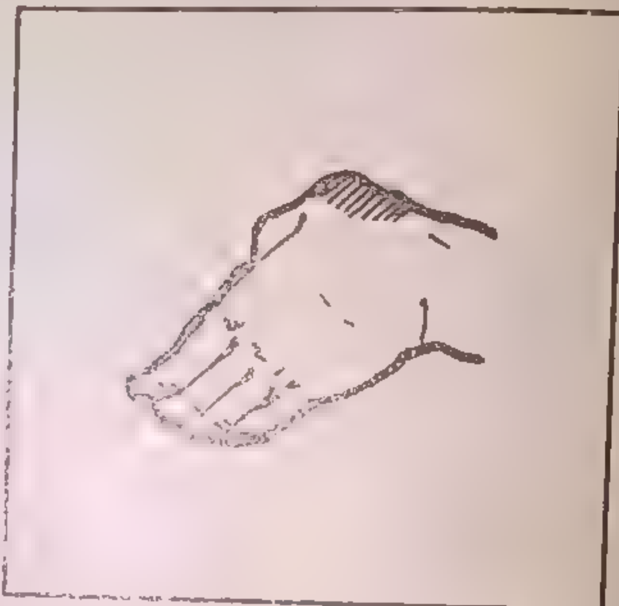
(рис. 33)

ВАН

предплечье. Ван (рука) - эта область предлечья, также известная как ванто (рука -"сабля") и шубо (рука - "дубинка"). Главным образом ван используется для защиты и отражения в сторону атакующей руки или ноги противника. Если эта часть рука закалена и тверда, то с ее помощью можно нанести удар по руке или ноге противника с силой, достаточной для того, чтобы отбить у противника желание продолжать атаку. Часть предплечья со стороны большого пальца называется наи-ван (внутренняя часть). Поверхность предплечья, расположенная со стороны ладони, называется шу-ван (рука со стороны ладони), противоположеная поверхность - хан-ван (тыльная сторона руки).

КЕЙТО

(рис. 34) запястье-"голова цыпленка". Кисть в этом случае изгибается в направлении, противоположном сейриуто. При этом ладонь и большой палец образуют ямку. Ударной поверхностью служит основание большого пальца и его кулачковый сустав. Маховым движением предплечья удар наносится по атакующей руке, в подмышку или пах противника.

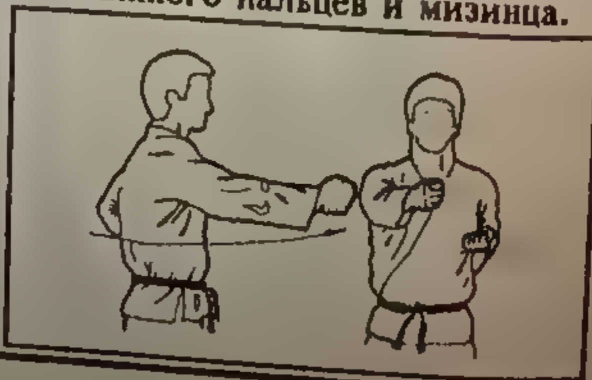


(рис. 34)

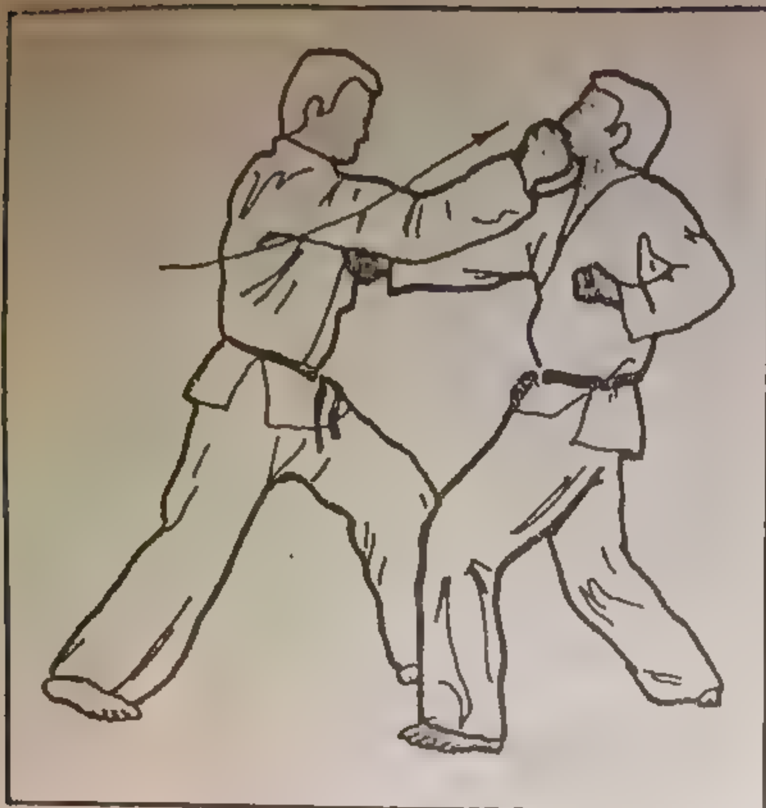
ЦУКИ-ВАЗА КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЯМЫХ УДАРОВ КУЛАКОМ

ТАТЭ-ЦУКИ

(рис. 35) прямой удар вертикальным кулаком. При соприкосновении с целью кулак должен находиться в таком положении, когда большой палец находится сверху. Тип кулака - сейкен. Удар идет прямо вперед. В у-шу (стиль Винь-Чунь) такой прием называется "солнечный удар кулака" и ударной поверхностью является костяшки (так называемые "казанки") среднего, безымянного пальцев и мизинца.



(рис. 35)



(рис. 35)

ОЙ-ЦУКИ

(рис. 36) одностостороний прямой удар кулаком, сложеным в сейкен. Имеется в виду, что удар наносится с той же стороны, где находится передняя нога. В зенкутцу-дачи при движении вперед кулак достигает цели в тот момент, когда передняя нога ставится на пол. Момент наивысшего напряжения в основании (стойке) совпадает с проведением приема и делает его в высшей степени эффективным. ХАРА должна связывать напряжение в стойке с напряжением при проведении приема рукой, поэтому в момент заканчивания приема делается просто резкий выдох или с криком "киай!". Все вышесказанное применимо почти для всех приемов руками (см. главу "Принципы каратэ").

(рис. 36)

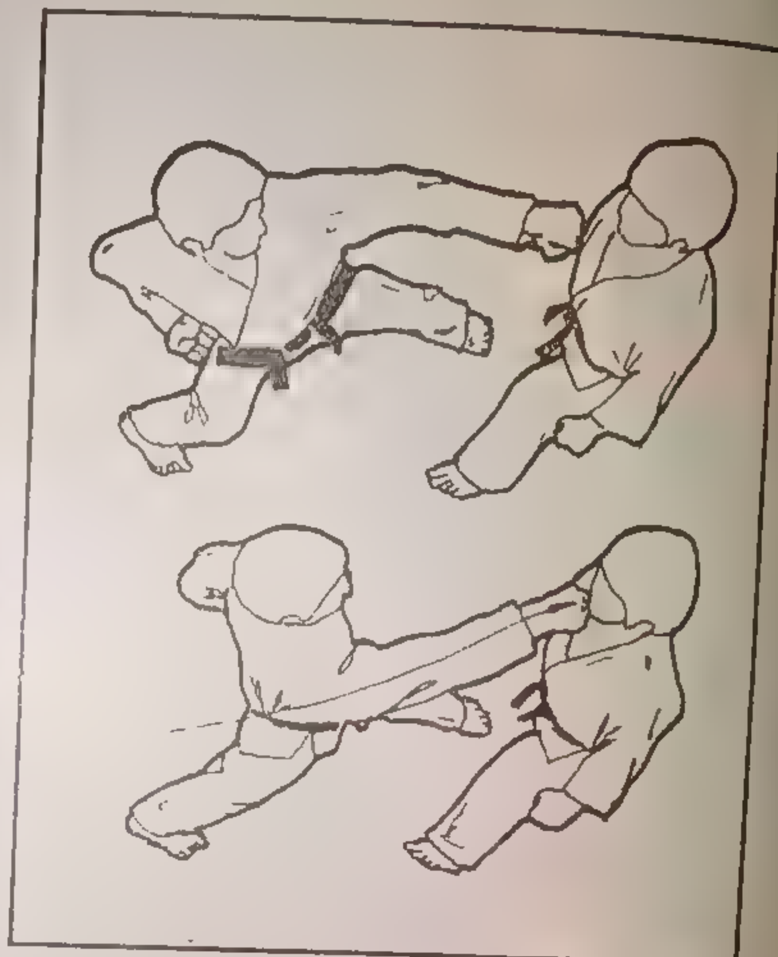
КИДЗАМИ-ЦУКИ

этот удар без "центра", ХАРА не используется. Наносится резким движением передней руки (кулак сложен в сейкен), при этом бедро отворачивается внутрь, переднее плечо выдвигается вперед. Его также называю т внезапным ударом. Обычно используется при нападении с отвлекающей целью (здесь слово цель понимается как намерение). Например, продвигайте переднюю ногу скользящим шагом вперед и проводите дзедан-кидзами-цуки. Этим Вы отвлекаете вверх внимание противника, создаете слабое место в его защите и развиваете дальнейшую атаку.

ГИАКУ-ЦУКИ

(рис. 37) противосторонний удар кулаком, сложенным в сейкен. Его без преувеличения можно назвать главным ударом в каратэ. Он проводится рукой, противоположной передней ноге.

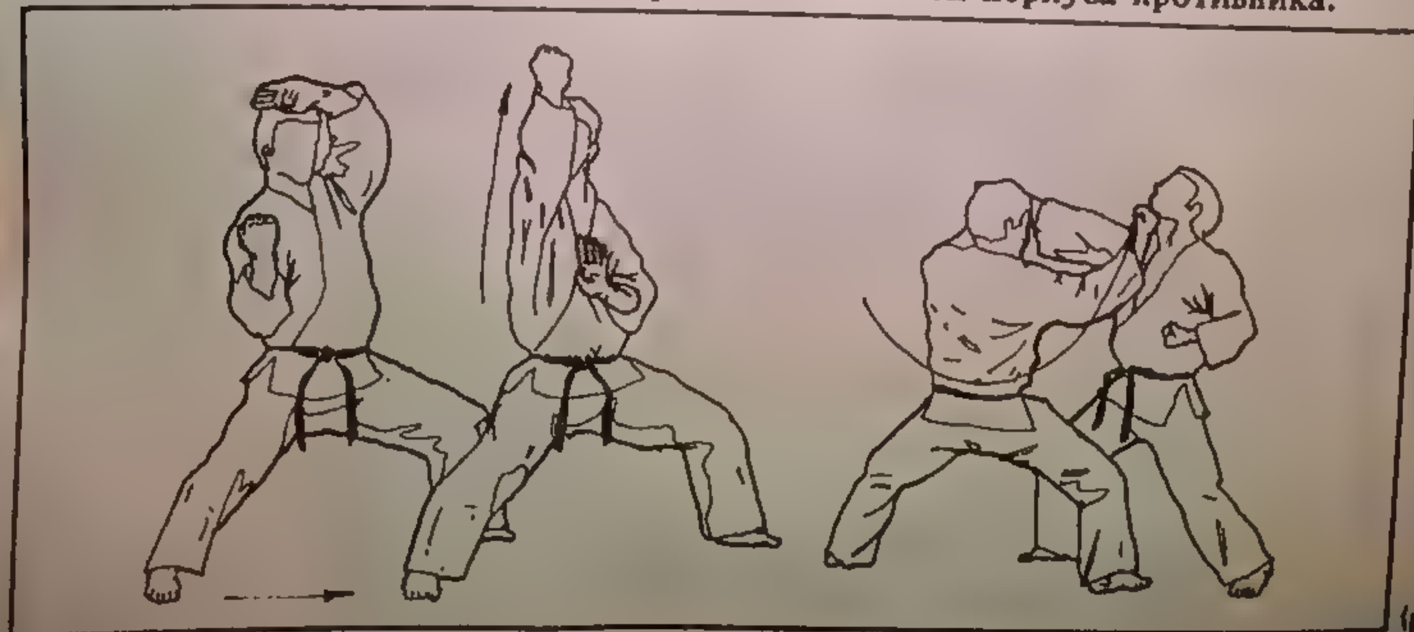
Этот удар становится очень сильным, благодаря энергичному выпрямлению задней ноги и, прежде всего, благодаря энергичному выпрямлению-довороту бедра. При передвижении, оставаясь глубоко внизу, двигайте заднюю ногу вплотную к опорной и дугообразным движением наружу поставьте ее носком вперед путем энергичного выпрямления задней, ранее бывшей опорной, ноги. И одновременно в самый последний момент резко поверните бедро и, при помощи этого поворотного движения, энергично вытолкните кулак вперед так, чтобы сила и скорость поворота бедра могла вложиться в этот кулак. Удар обычно наносится в лицо или солнечное сплетение противника.



(рис. 37)

УРА-ЦУКИ

(рис. 38, 39) близкий удар. При нанесении предплечье разворачивается наружу на четверть оборота от вертикального положения так, чтобы внутренняя часть кисти, сжатой в сейкен, была направлена вверх. В момент соприкосновения с мишенью напрягите мышцы спины и боковой части тела, иначе удар будет слабым. Ура-цуки проводят в лицо, солнечное сплетение или бок корпуса противника.



(рис. 38)

(рис. 39)

КАГИ-ЦУКИ

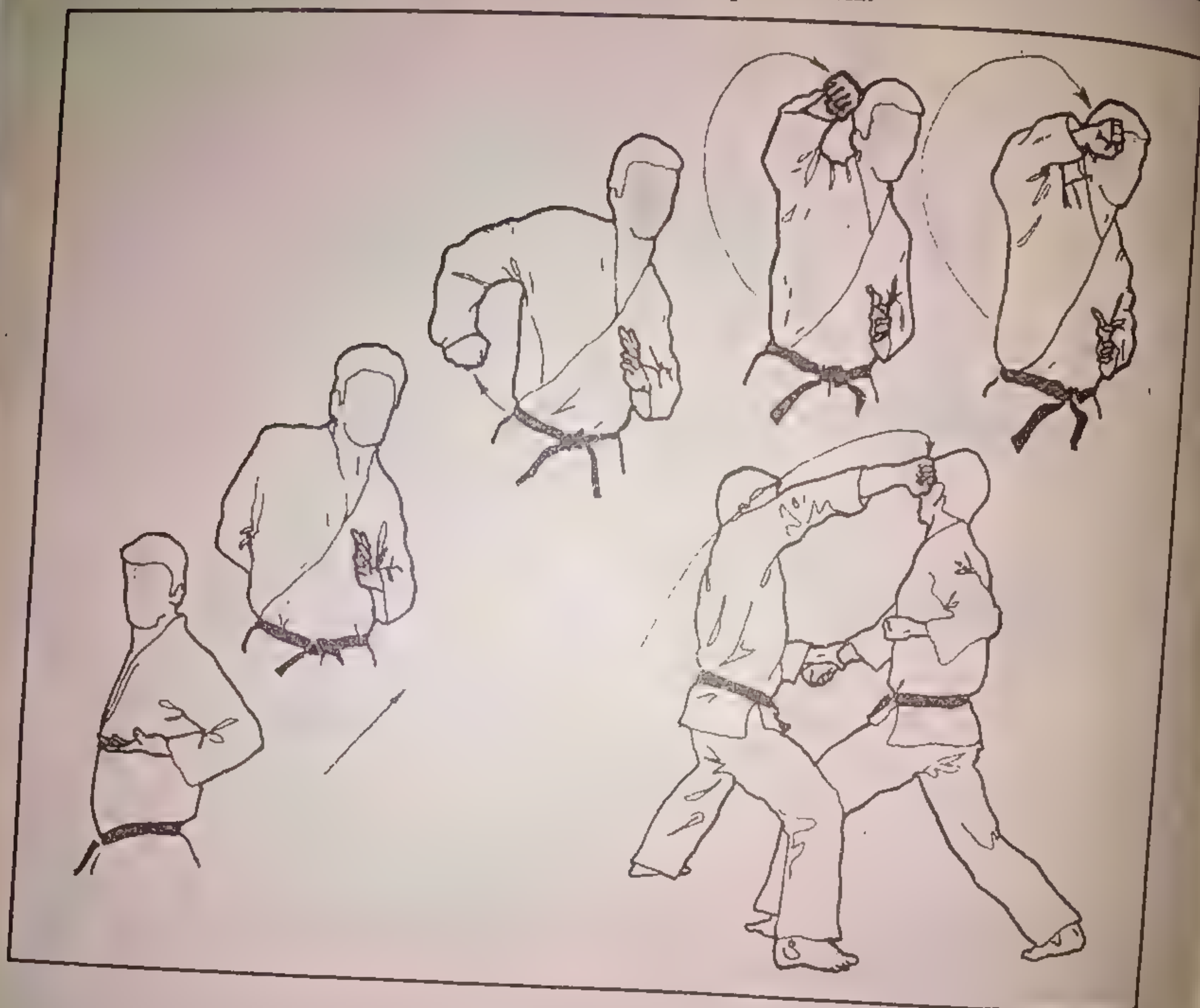
(рис. 40) удар крюком. При нанесении удара локоть согнут под прямым углом, кулак, сложенный в сейкен, направлен вбок, под прямым углом к направлению движения тела противника. Для проведения приема шагните вперед и в сторону. В момент соприкосновения боковые мышцы Вашего тела напряжены. Обычно атакуется солнечное сплетение или бок противника.



(рис. 40)

МАВАШИ-ЦУКИ

(рис. 41) удар кулаком сбоку, иногда его называют маваши-учи. Проводя этот прием, стремитесь до последнего момента скользить локтем вдоль бока, кулак (сейкен) проходит круговую траекторию, предплечье при этом поворачивается на три четверти. Не забывайте вращать бедрами! В момент контакта с мишенью большой палец кулака направлен вниз. Маваши-цуки наносят в лицо, висок, бок противника.



(рис. 41)

МАРАТЭ-ЦУКИ
УДАРЫ ДВУМЯ КУЛАКАМИ

ЯМА-ЦУКИ

(рис. 42) широкий U - образный удар, это один из разновидностей авасэ-цуки. Частный пример использования: в ханми-дачи слегка опустите ведущее плечо и наносите удар обеими руками, удерживая предплечья параллельным друг другу в вертикальной плоскости. Держите локоть верхней руки чуть согнутым в момент удара. Тыльная часть нижнего кулака в момент контакта с мишенью направлена вниз. Держите бедро ближе к нижнему локтю в качестве возможной опоры. Во время проведения яма-цуки верхняя рука идет по немного изогнутой дуге вверх и вперед, как бы следуя за подъемом холма к его вершине. Нижняя рука идет прямо вперед. Кулаки сжаты в сейкен. Удары наносятся в лицо и солнечное сплетение одновременно.

АВАСЭ-ЦУКИ

(рис. 42) У - образный удар. При нанесении верхняя рука используется как в гиаку-цуки, а нижняя движется аналогично как в яма-цуки. И в остальном этот удар схож с предыдущим приемом.

ХЕЙКО-ЦУКИ

(рис. 42) параллельный удар. Наносится прямо в грудь, во время движения предплечья разворачиваются внутрь на полоборота. Кулаки сжаты либо в сейкен, либо в накадака-кен.

ХАСАМИ-ЦУКИ

(рис. 42) удар "ножницами". Чаще всего атакуются бока противника, при этом руки описывают полукруг от бедра сначала наружу, затем внутрь. Во время удара как можно дольше держите локти вблизи корпуса. Кулак - сейкен.

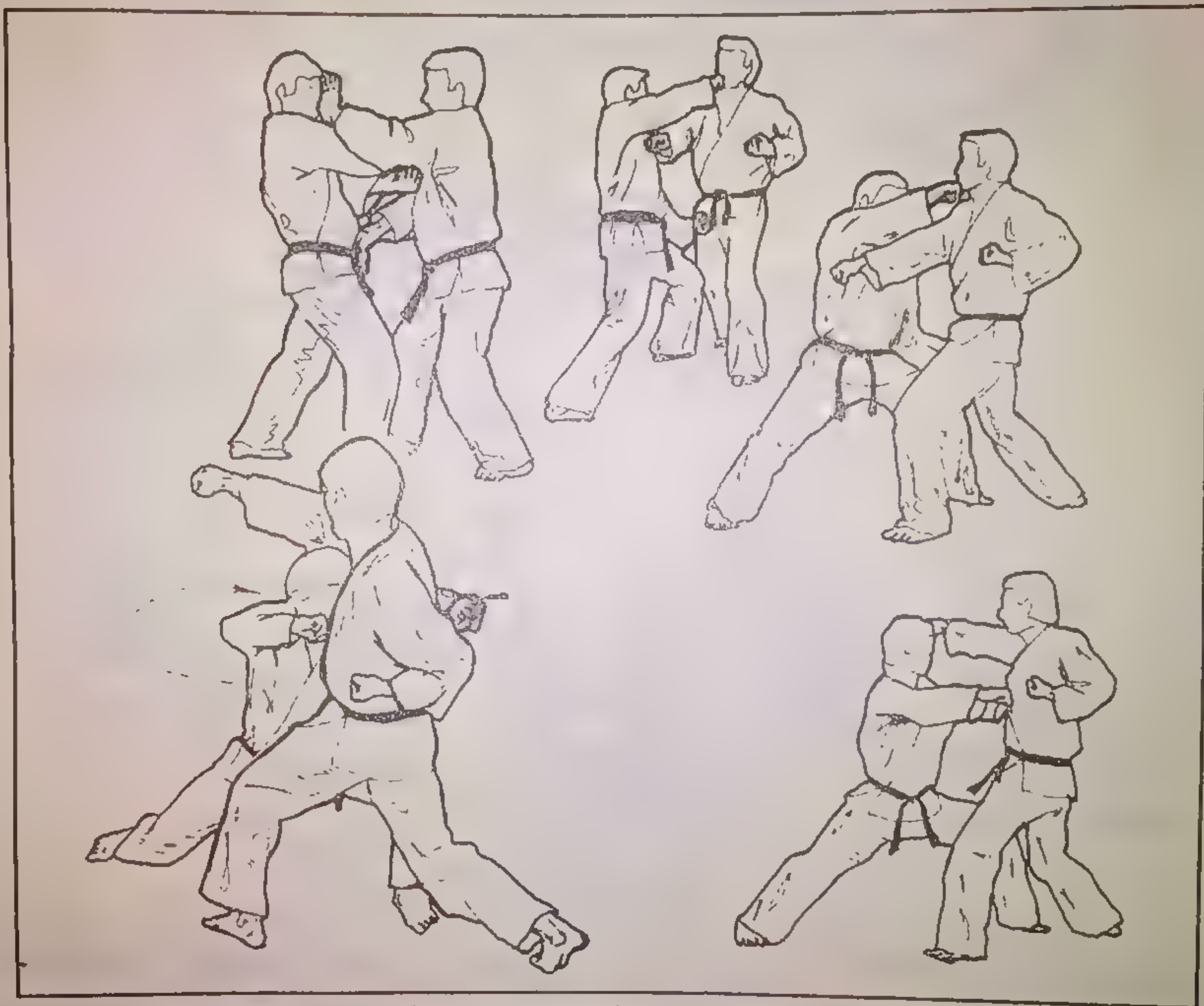


Рис. 42 АВАСЭ - ЦУКИ (ВВЕРХУ), ХАСАМИ-ЦУКИ (СЛЕВА ВНИЗУ), ХЕЙКО-ЦУКИ (ВНИЗУ СПРАВА)

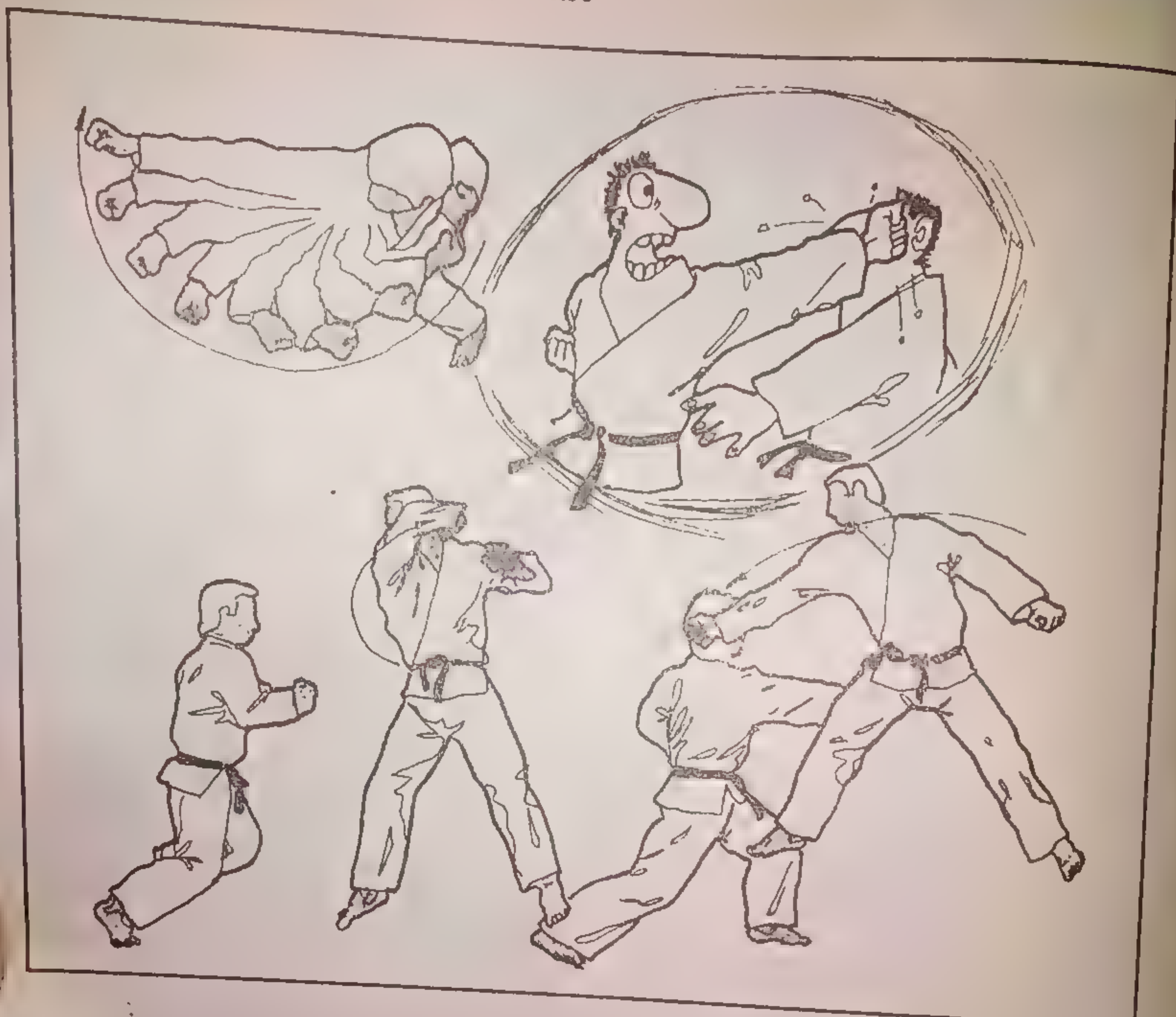
УЧИ-ВАЗА
КЛАССИФИКАЦИЯ МАХОВЫХ УДАРОВ КУЛАКОМ

УРАКЕН-УЧИ

(рис. 43) используя локоть как центр вращения, нанесите хлесткий маховой удар наружу по дуге на 180°, при этом используйте тыльную сторону кулака или костяшки указательного и среднего пальцев. Прием будет еще эффективнее, если удар завершается не только движением локтя, но и выпрямлением запястья. При отработке старайтесь, чтобы в сторону мишени сначала выдвигался локоть атакующей руки по

кратчайшему расстоянию.

Полезно отработывать прием при передвижении, например, из хачиджи-дачи в киба-дачи. В хачиджи-дачи поверните голову направо, скользните правой ногой в сторону. Резко отдерните левую руку в положение над левым бедром. Двигайте правый локоть в сторону, при этом предплечье параллельно полу. Переходя в киба-дачи, нанесите уракен-учи вправо и немедленно верните кулак к груди. Заметим, что при движении локтем ударной частью может служить как уракен, так и кенцуи (рис. 51).



(рис. 43)

ШУТО-УЧИ

(рис. 45, 46) такой удар наносится так же как уракен-учи, но в отличии от него для удара используется ребро открытой кисти. (В 70-х годах в России для многих "каратэ" ассоциировалось с лихим разбиванием ребром ладони кирпичей, с коей целью многострадальное ребро набивалось об лю бые предметы).

Шуто-учи можно наносить как снаружи вовнутрь, так и наоборот.

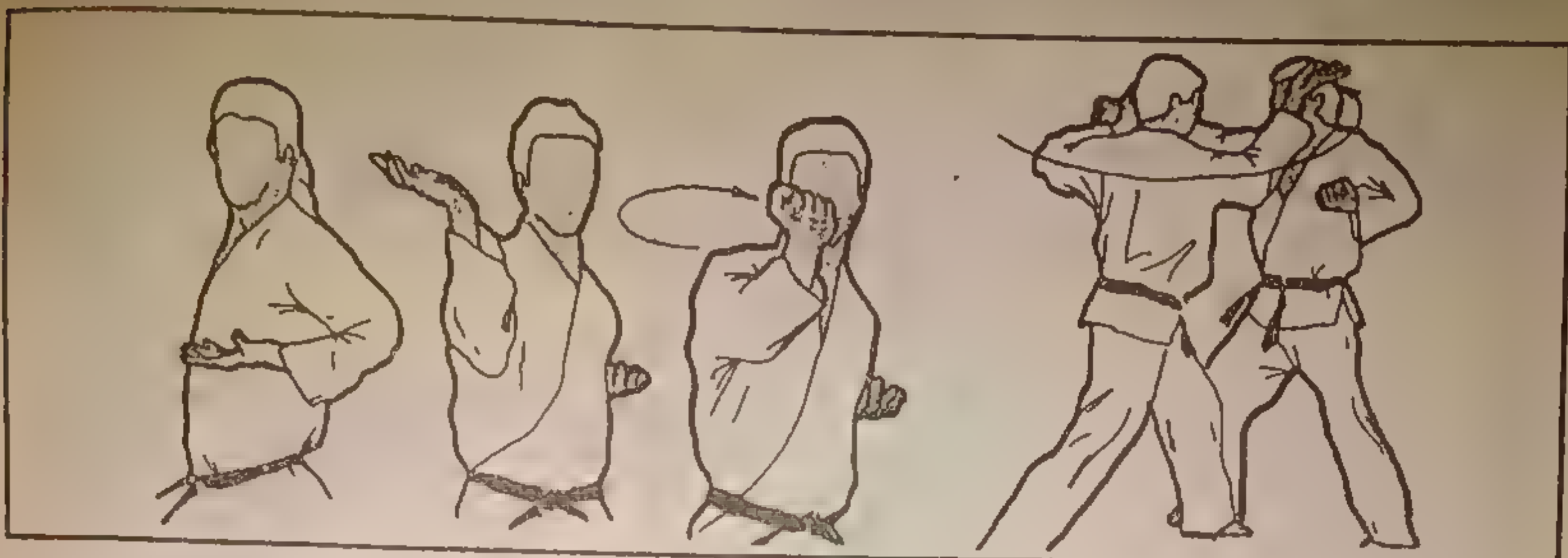
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: - Главное - правильное вращение бедер. При ударе изнутри наружу вращайте бедра в направлении, противоположном движению удара. А при ударе снаружи вовнутрь бедра вращайте в направлении удара. Удар будет слабым до тех пор, пока движение бедер не будет предшествовать движению кисти.

- Для достижения максимальной силы разворачивайте кисть на полоборота во время движения к мишени от исходного положения.

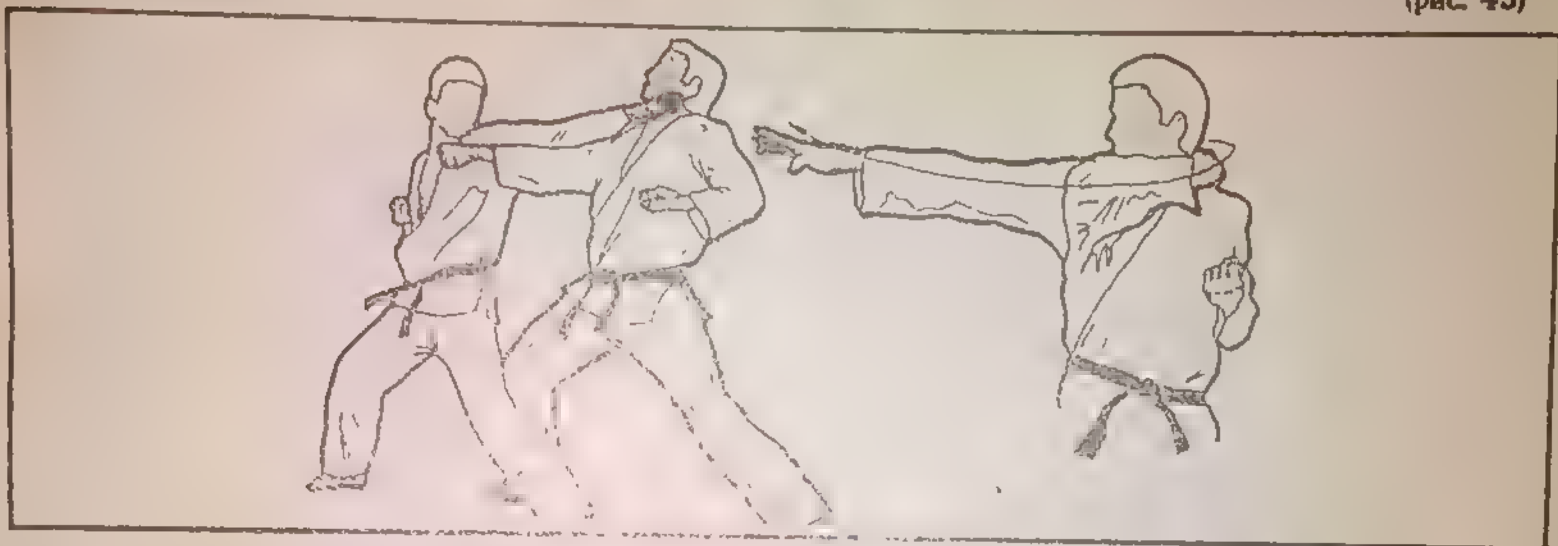
- Кисть выпрямлена, ладонь должна быть плоской, пальцы плотно прижаты друг другу. Сила "стекает" в пальцы, превращая кисть в

"стальной нож". Расслабьте локоть, чтобы обеспечить скорость движения.

- Возвращайте руку назад с максимальной скоростью.



(рис. 45)



(рис. 46)

АТЭ-ВАЗА КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ ЛОКТЕМ

Термин ЭМПИ применяется как для описания части руки, применяемого при ударе, так и для обозначения самого удара. Его также называют хиджи (локоть). Эта часть руки используется для нанесения мощного удара в любую часть тела противника, например, лицо, грудь или живот. Этот удар очень эффективен при близком нахождении противника. Даже женщины и дети могут применять эмпи против нападающего с большим эффектом. Наносить удары можно по противнику, стоящему перед Вами, сзади или сбоку. Удар может идти вверх, вниз, по дуге, а также по прямой параллельно полу. При выполнении может быть использована вся область вокруг кончика локтя, но выбор конкретной части зависит от направления удара.

В предыдущем разделе некоторые маховые удары можно проводить, используя локоть вместо кулака. Но строго говоря, удары локтем нельзя назвать УЧИ, поэтому такие удары и удары коленом относятся к АТЭ-ВАЗА, то есть к сокрушительным ударам. Это один из наиболее мощных приемов в каратэ как средство борьбы против физически более сильных противников. Удар локтем особенно эффективен в ближнем бою или в ситуациях, когда противник пытается или охватил Ваше туловище.

Учи - мощный прием, но он еще более эффективен в комбинации с другими приемами. Например, нанесите шуто-учи по шее противника, затем, согнув предплечье в локтевом суставе, ударьте локтем в солнечное сплетение.

Как указывалось ранее, удар локтем наиболее эффективен в ситуациях, когда свободные движения туловищем затруднены, например, противник схватил Вашу кисть, руки или обхватил туловище. Тогда при проведении приема учитывайте следующие

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Удар локтем малоэффективен и, более того, опасен, если расстояние до противника велико.

- При проведении эмпи-учи корпус перпендикулярен полу. Вращайте бедрами в направлении удара.

- Кулак и предплечье ударяющей руки должны быть как можно ближе к телу. В начале выполнения приема они должны касаться тела.

- Для увеличения силы во время движения предплечье поворачивается на полоборота.

- Плечи расслаблены. При контакте с мишенью полностью согните локоть, мышцы руки напряжены.

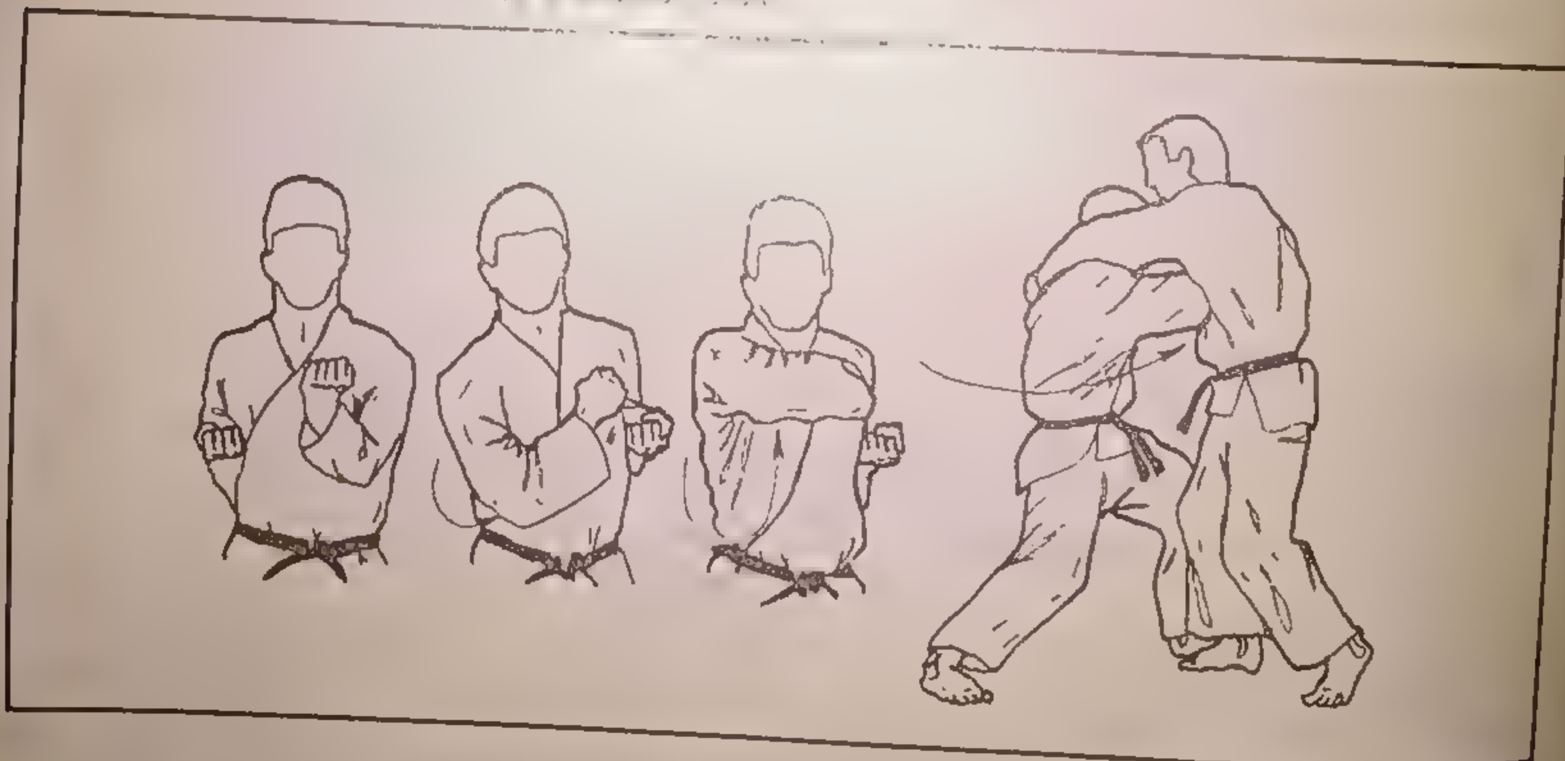
МАЕ-ЭМПИ-УЧИ

(рис. 47) удар локтем вперед. Наносите в область груди или живота противника, стоящего перед Вами. Пример проведения: - Встаньте в хидари- ханми-дачи, левая рука перед корпусом, правая над правым бедром.

- Четким движением отведите левую руку к поясу над бедром, толкните правое бедро и правый локоть резко выдвиньте по полукругу вперед к цели. При этом движении предплечье разворачивается на полоборота против часовой стрелки

- Верхняя часть туловища в [illegible] движения направлена вперед, а внешняя поверхность предплечья - вверх. Старайтесь повернуть предлечье как можно больше внутрь.

Мае-эмпи-учи также можно проводить при переходе из хачиджи-дачи в зенкутцу-дачи. Помните, что при правильном выполнении приема правый кулак идет от правого бедра к левой стороне груди. Когда локоть идет вперед, предплечье должно скользить вдоль бока, едва касаясь его.



(рис. 47)

ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ

(рис. 48) удар локтем в сторону, в грудь или живот противника особенно эффективен, когда Вы сбоку от него. Удар можно использовать для контратаки противника, напавшего спереди и перемещающегося в сторону. Пример проведения:

- В киба-дачи поверните голову вправо. Правый кулак находится впереди левой половины груди уракеном вниз.

- Нанесите удар локтем вправо, предплечье движется параллельно полу. В конце приема правый кулак направлен уракеном вверх. Левый кулак прижат к поясу над бедром.

- Вернитесь в исходное положение.

Отрабатывать прием также можно при переходе из хачиджи-дачи в киба-дачи.

ТАТЭ-ЭМПИ-УЧИ

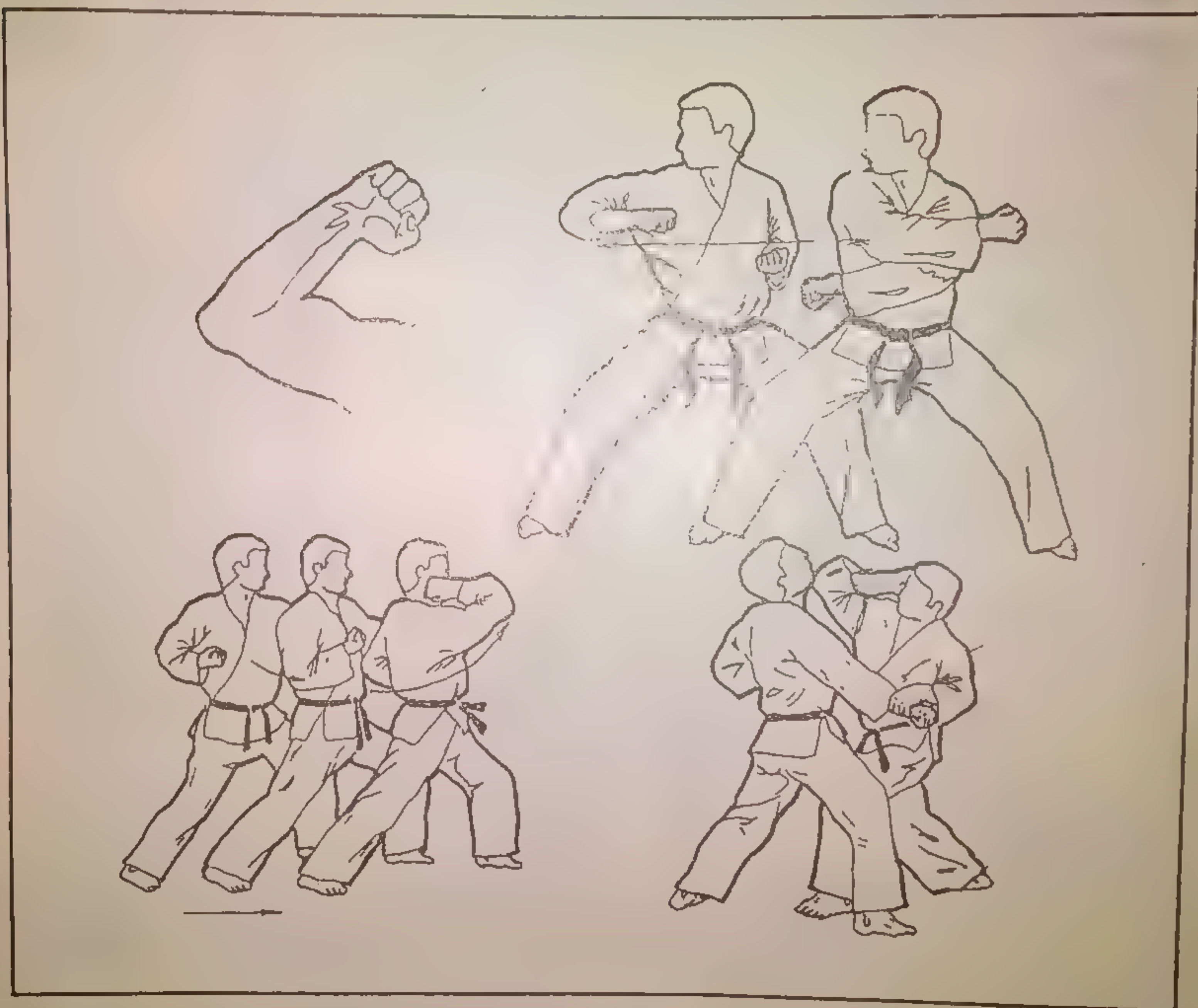
(рис. 48) удар локтем вверх, атакуется подбородок или солнечное сплетение противника, стоящего прямо впереди. Прием эффективен, когда наносится из низкого положения, которое достигается уходом навстречу атакующей руке противника и подшагиванием под нее. Способ тренировки:

- Встаньте в миги-ханми-дачи. Вытяните левую руку перед корпусом приблизительно на высоту солнечного сплетения уракеном вверх. Правый кулак находится над правым бедром уракеном вниз.

- Резко отведите левую руку к поясу; повернув бедра против часовой стрелки, направьте правый локоть вверх, описывая им полукруг.

- В то же время отведите полностью назад левый кулак; поворачивая верхнюю часть тела налево под углом 45° к средней линии, завершите движение сильным ударом локтя вверх. Кулак заканчивает движение около Вашего правого уха, уракеном наружу.

- Отработать прием можно при переходе из хачиджи-дачи в зенкутцу-дачи.



(рис. 48)

УШИРО-ЭМПИ-УЧИ

(рис. 49) удар локтем назад наносится в грудь или солнечное сплетение противника, который атакует сзади, особенно, когда пытается схватить Вас. При проведении приема не забывайте сначала посмотреть назад. Движение локтя похоже на движение при чоку-цуки. Кулак ударяющей руки должен заканчивать движение у бока тела. Прием так же можно отработать при переходе из хачиджи-дачи назад в зенкутцу-дачи или кокутцу-дачи.

ОТОШИ-ЭМПИ-УЧИ

(рис. 49) удар локтем вниз наносится в лицо, по затылку или в корпус противника, когда он находится в относительно низком положении. Прием эффективен, когда Вы отбили атаку противника и заставили его наклониться или упасть. Пример проведения:

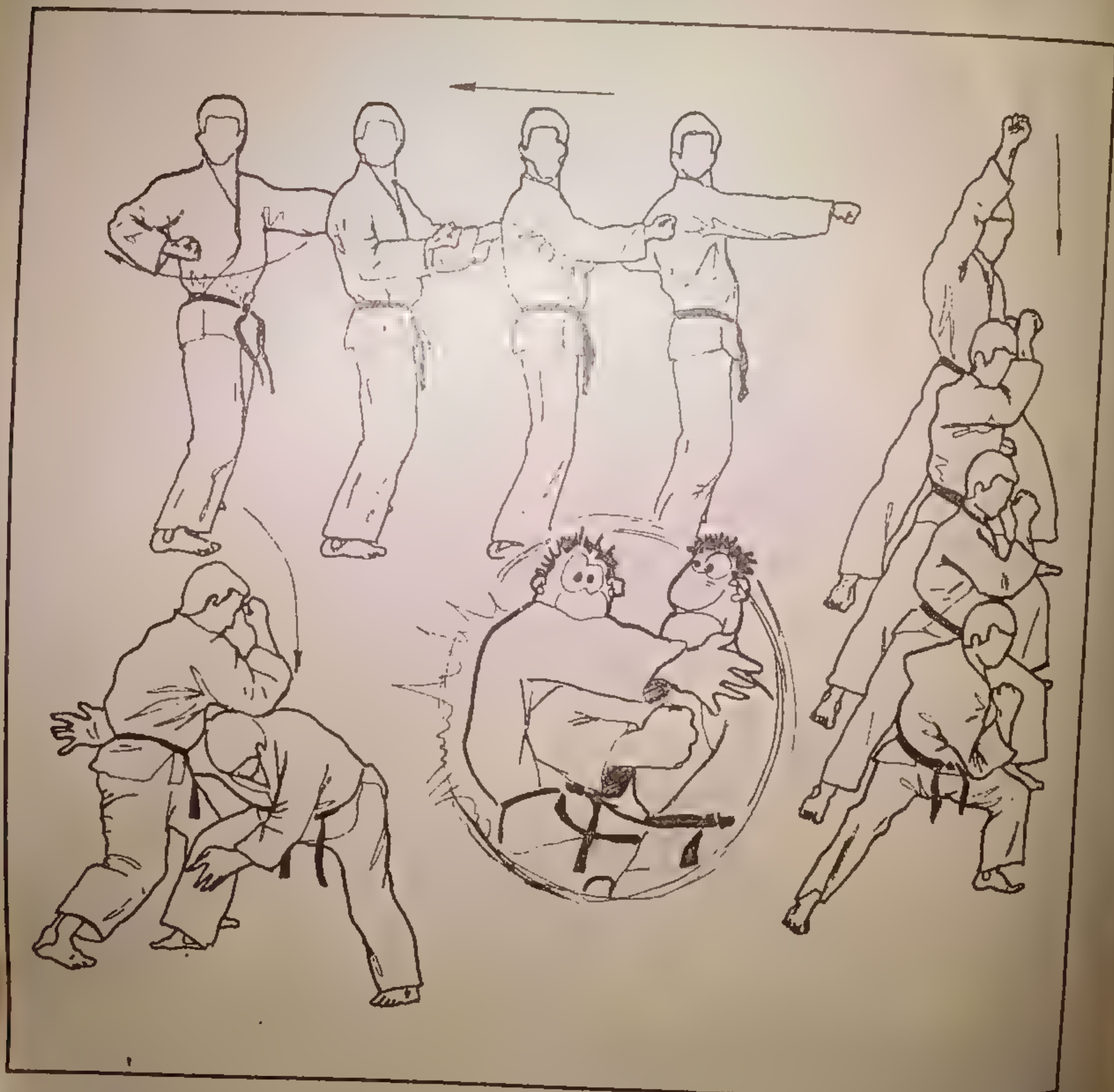
- Хидари-фудо-дачи, левый кулак находится над левым бедром, правый - над головой, уракеном к Вам.

- Резко отведите левую руку назад, опустите бедра и направьте правый локоть вниз, вращая предплечье до тех пор, пока уракен не будет направлен наружу.

- Завершите опускание локтя и отдерните левую руку к боку, сильно согнув колени и опустив бедра.

- Вернитесь в исходное положение.

Помните, что иногда наклоняют корпус, что приводит к потере равновесия, поскольку тогда удар наносится только одной рукой. Для удара используйте вес тела путем резкого опускания бедер и сохранения вертикального положения корпуса и предплечья.



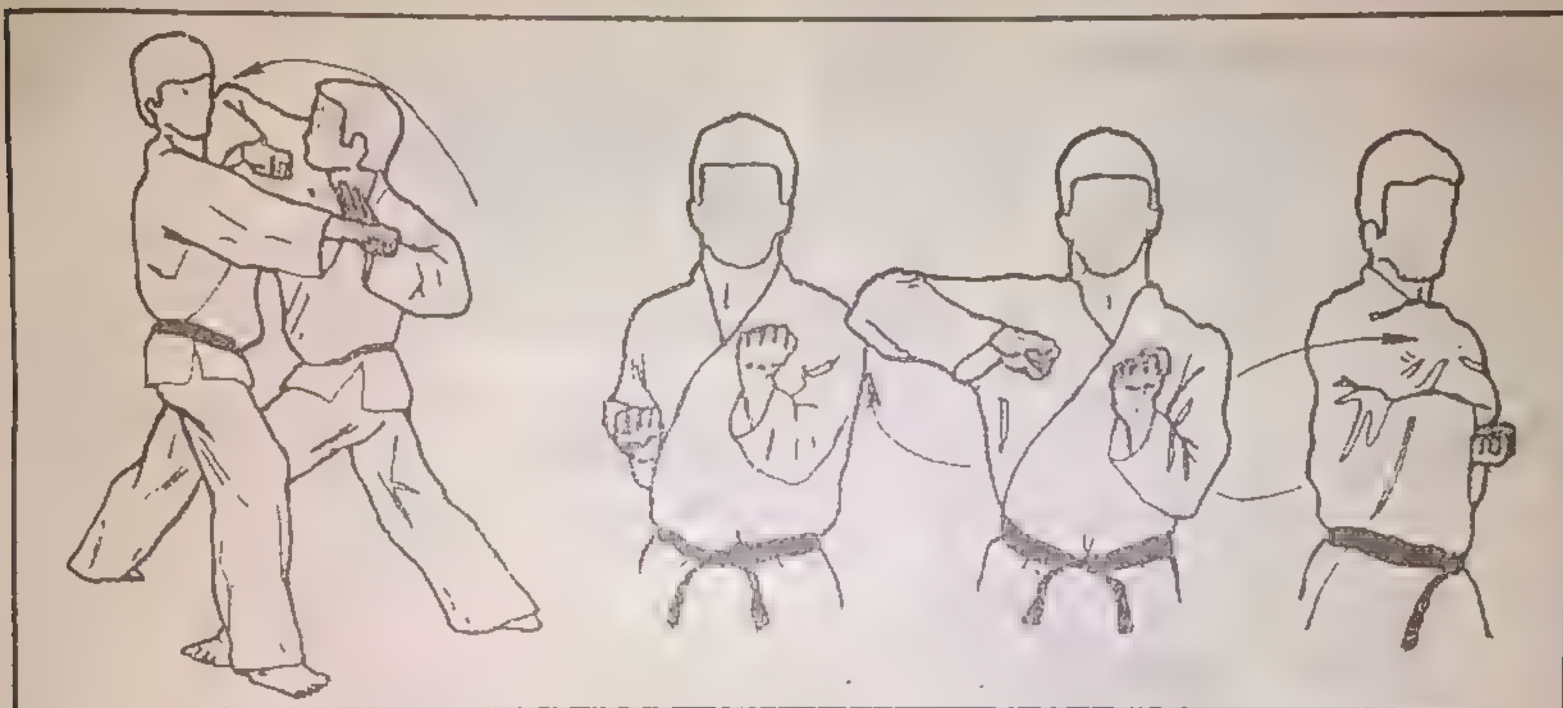
(рис. 49)

(рис. 50) боковой удар локтем наносится по боковым частям лица или в грудь противника, стоящего перед Вами. Этот прием используйте для контратаки после того, как уклонились от удара противника и отступили по диагонали. Метод тренировки:
- Встаньте в хидари-ханми-дачи, вытяните левый кулак вперед, а правый кулак оставьте у пояса, как при хидари-гедан-барай.

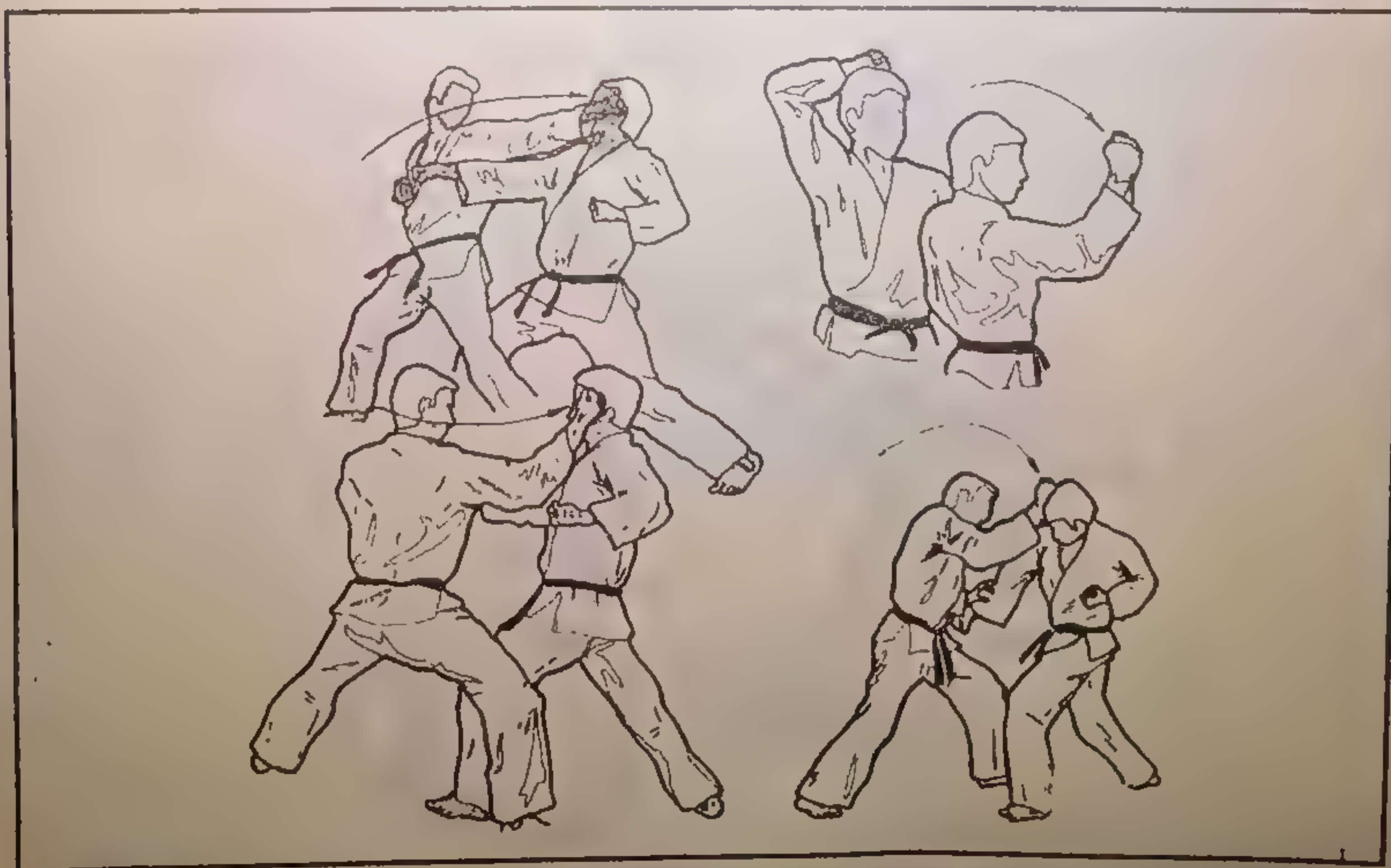
- Потяните левую руку к левому боку. Одновременно толкая правое бедро вперед, двигайте правое предплечье таким образом, чтобы кулак закончил свое движение перед правой стороной груди, а локоть описал полукруг. Во время этого движения предплечье проворачивается на полоборота внутрь. К концу движения правой руки полностью оттяните левую руку назад. Разворачивая туловище вперед нанесите удар локтем.

- Вернитесь в исходное положение.

Как и в предыдущем приеме йоко-маваши-эмпи-учи можно отработать при переходе их хачиджи-дачи в зенкутцу-дачи.



(рис. 50)



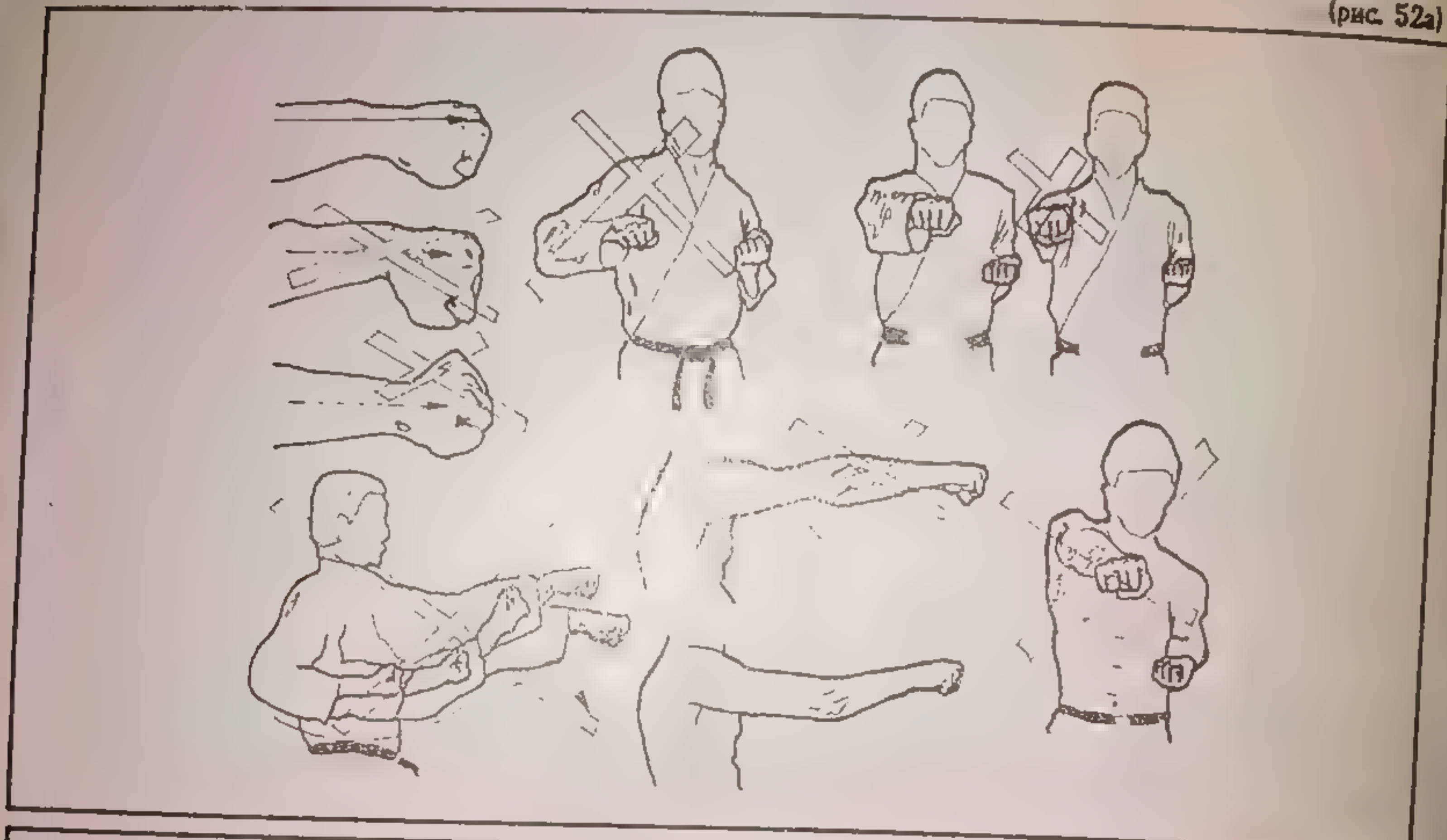
(рис. 51)

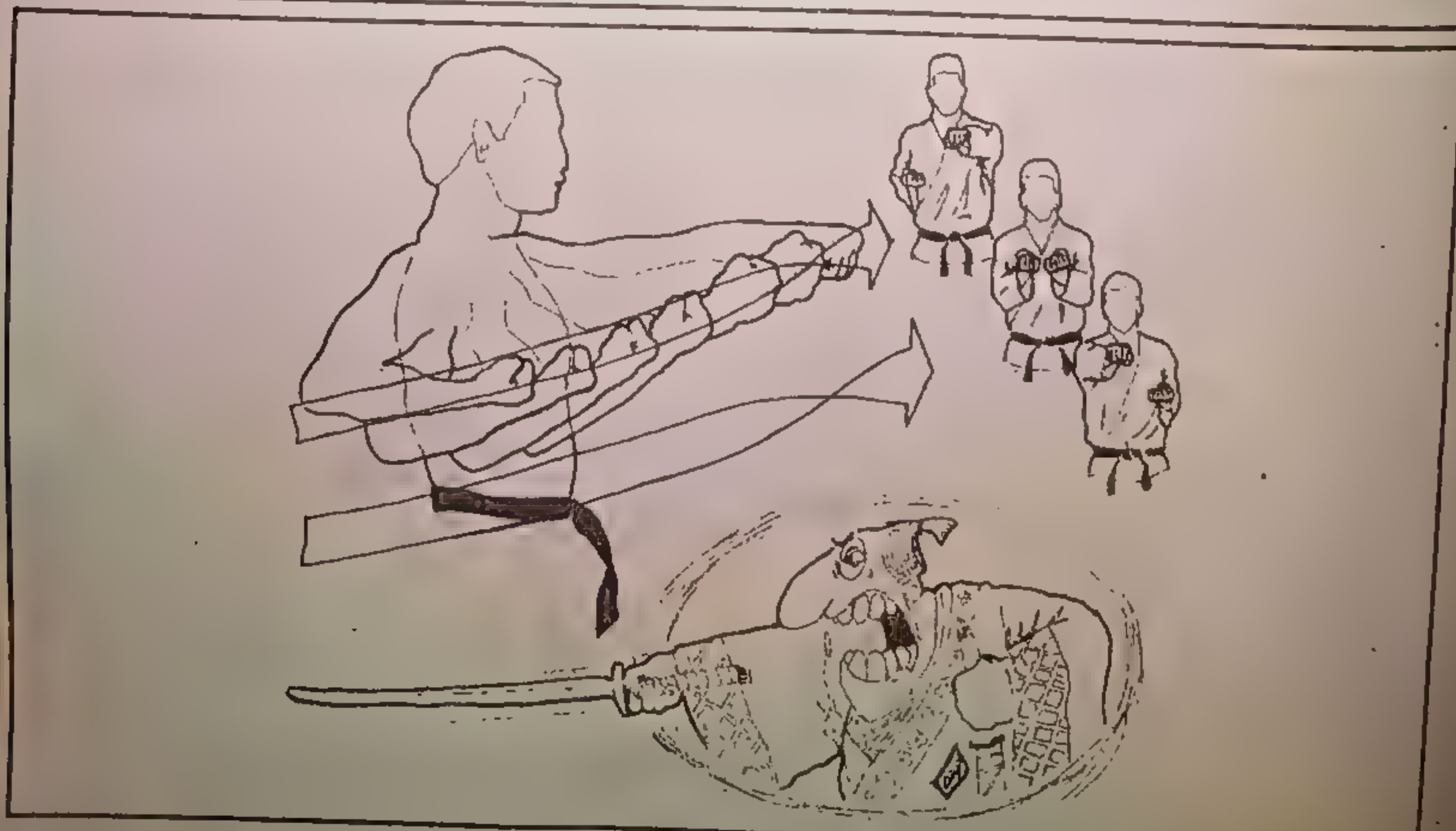
МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПРЯМЫХ УДАРОВ КУЛАКОМ

ЧОКУ-ЦУКИ

(рис. 52а) прямой удар кулаком обычно в каратэ называют чоку-цуки. При нанесении удара предплечье поворачивается внутрь на полоборота. Рука идет по кратчайшему пути к цели. Для увеличении скорости используйте обратное движение второй руки к боку. Чем быстрее отдерните вторую руку, тем больше в ударе силы и скорости. Наносите удар кулаком, вытягивая руку плавно, расслабленно и одновременно быстро, но обязательно сконцентрируйте всю силу тела в кулаке в момент контакта. Помните, что эффективность приема в каратэ достигается сконцентрированным взрывом энергии в момент удара по цели.

(рис. 52а)





(рис. 52б)

ЧУДАН-ЧОКУ-ЦУКИ

(рис. 53) средний прямой удар кулаком проводится по следующим этапам:

- Встаньте в хачиджи-дачи грудью вперед.

- Поднимите левую руку на уровень солнечного сплетания ладонью вниз. Держите ее так, как будто что-то хотите схватить. Поднимите правую руку к правому боку над бедром уракеном вниз и отведите локоть назад. Очень важно, чтобы в этом положении правая рука была полностью отведена назад.

- Отдерните левую руку к левому боку, повернув предплечье наружу на пол оборота, сжимая кулак. Она должна занять такое же положение над левым бедром как и правая рука над правым. Одновременно выдвиньте правую руку вперед с максимальной скоростью по самой прямой линии к цели. Поверните предплечье так, чтобы тыльная часть кулака была направлена вверх и нанесите удар по цели используя сейкен (выдох).

- Откройте правую кисть и расслабьтесь (вдох). Примите то же положение, что и раньше, но только поменяв руки местами. Повторите движение, нанеся удар левой рукой и убирая правую к ее месту над бедром.

- После отработки этого движения надо научится расслаблять туловище, не раскрывая кисти после каждого удара (расслабленные кулаки).

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Корпус должен быть перпендикулярен полу.

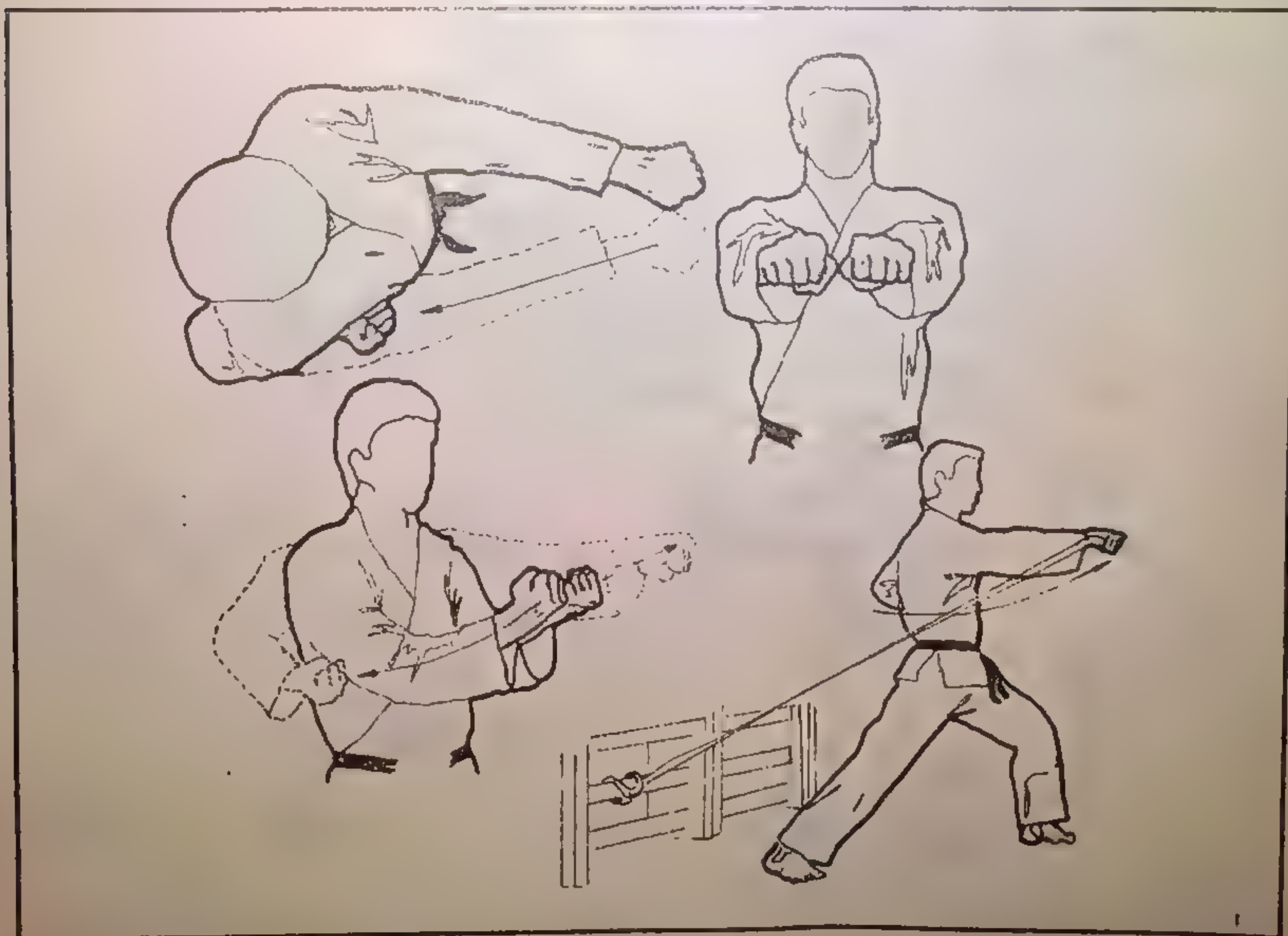
- Сладывайте пальцы в сейкен правильно и прочно.

- Удар по цели наносите по самому короткому расстоянию.

- Отдергивая руку назад к своему бедру, тяните ее так, как будто хотите ударить бедро. Локти рук до последнего момента скользят по боку туловища.

- Плечи держите в расслабленном и естественном положении. Если плечо поднято, то рука движется к цели по неправильной траектории.

- Правильно напрягайте мышцы живота, в конце каждого удара делайте выдох, а за ним сразу расслабление тела.



(рис. 53)

ОЙ-ЦУКИ

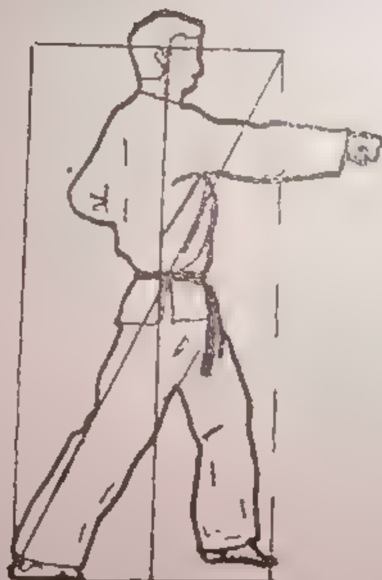
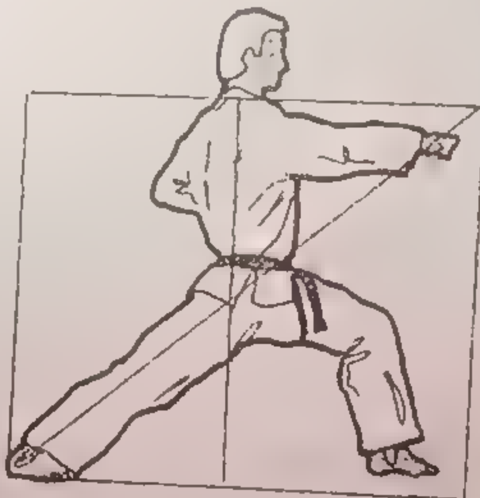
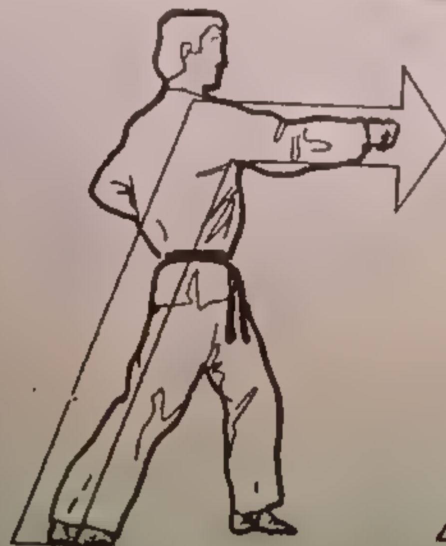
(рис. 36) прямой удар, наносимый в конце длинного шага вперед. Здесь центр тяжести подвергается большому перемещению. Инерция движения тела вперед дает дополнительную силу. Тренировка приема проводится по следующим этапам:

- Встаньте в хидари-ханми-дачи. Сильно оттолкнитесь правой ногой, не меняя положения туловища, и энергично катапультируйте тело вперед аналогично описанному ранее перемещению при гиаку-цуки.
- В конечном положении плечо выдвигается чуть вперед под углом 45° к средней линии, атакующая рука под прямым углом к Вашему телу.
- Задняя нога при движении проходит по дуге мимо опорной ноги. Ступня скользит над полом, словно между ней и полом тончайший слой бумаги.
- При вращении вокруг позвоночника не наклоняйтесь корпусом.

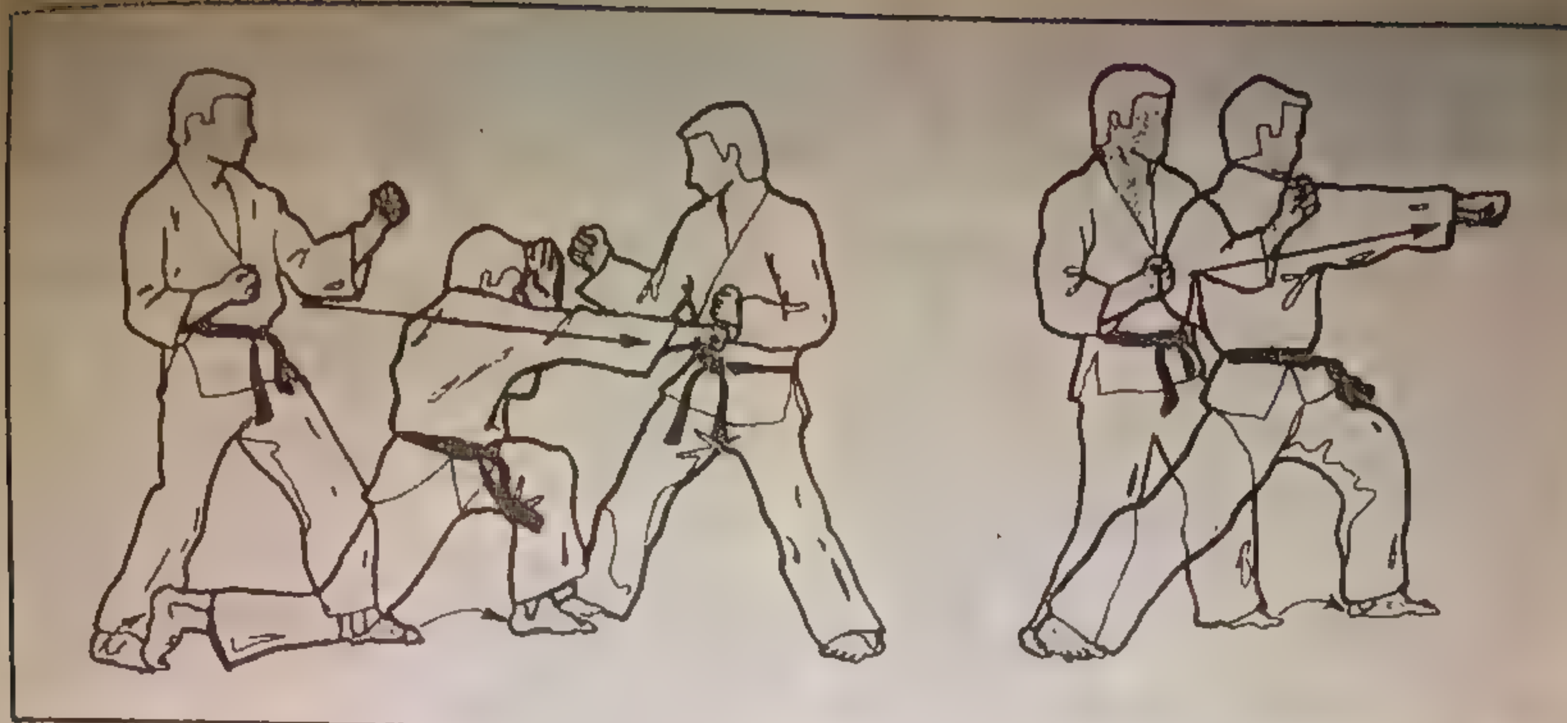
· ГИАКУ-ЦУКИ

(рис. 37, 55, 56, 57) Начинайте изучение удара поворотом бедер из ханми-дачи в зенкутцу-дачи. Бедра при вращении находится на одном уровне. Удар начинается с вращения бедер, сила вращения бедра последовательно передается груди, плечу, руке, кулаку и концентрируется в цели. Не забывайте - в момент контакта все мышцы тела одновременно напрягаются. Помните принцип: бей бедрами! Локти рук скользят по боку тела.

При отработке с партнером не увлекайтесь толчком бедра и сталкиванием партнера со стойки, стремитесь к ощущению прямого пробивания, "протыкания" противника.


(рис. 55)



(рис. 56)

(рис. 57)

ГЕРИ-ВАЗА
ТЕХНИКА БОРЬБЫ НОГАМИ

Во всех приемах борьбы ногами прежде всего используется разгибание ноги в коленном суставе. Существуют две разновидности ударов ногами. Если во время исполнения приема бедро сильно толкается в направлении цели, то такой удар называется ГЕРИ-КЭ-КОМИ (толчковый удар ногой). А если удар ногой наносится, используя лишь разгибание колена, то он носит название ГЕРИ-КЭ-АГЕ. Как правило, удары на длинные дистанции наносятся с помощью КЭ-КОМИ, так как участие бедра в прямом ударе увеличивает дальность его действия. В то время как на короткой дистанции удара нога при помощи КЭ-АГЕ поднимается вверх (АГЕ - поднимать). Однако, надо учитывать следующие *ПРИНЦИПЫ* во время проведения ударов ногами:

- Сначала рывком поднимаете вверх колено и, не прерывая движения, нанесите удар стопой в цель, затем резко отдерните ее обратно. Это не даст возможность противнику захватить Вашу атакующую ногу или подбить опорную.

- Нога возвращается по той же траектории, что и наносился удар, и тотчас же должна быть готова для новой атаки.

- Опорная нога должна быть слегка согнутой, ступня прочно стоять на полу, чтобы суметь воспринять отдачу при контакте с целью.

- При проведении приема атакующая нога должна останавливатся строго рассчитано. Удар должен наносится с миллиметровой точностью. Этому помогает правильное дыхание и напряжение в нижней части живота (ХАРА).

- Старайтесь держать верхнюю часть туловища перпендикулярно полу.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРНЫХ ЧАСТЕЙ НОГ

КОШИ

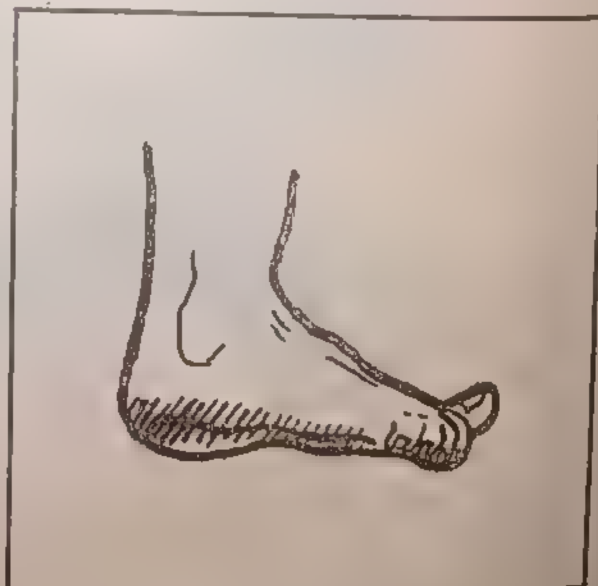
(рис. 58) подушечка ступни, также называют джосокутен (приподнятая подошва). Используется для ударов в лицо, живот или пах противника.



(рис. 58)

СОКУТО

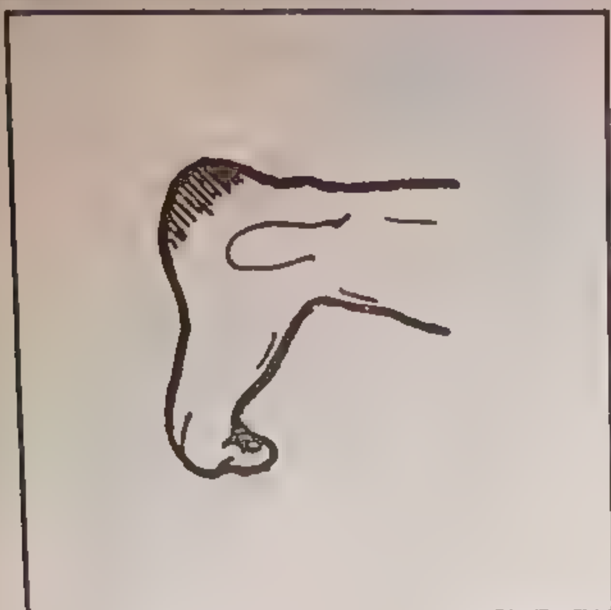
(рис. 59) ребро ступни. Применяется для ударов в бок. В современном каратэ пальцы ступни загибаются вверх, хотя в прошлом они загибались вниз.



(рис. 59)

КАКАТО

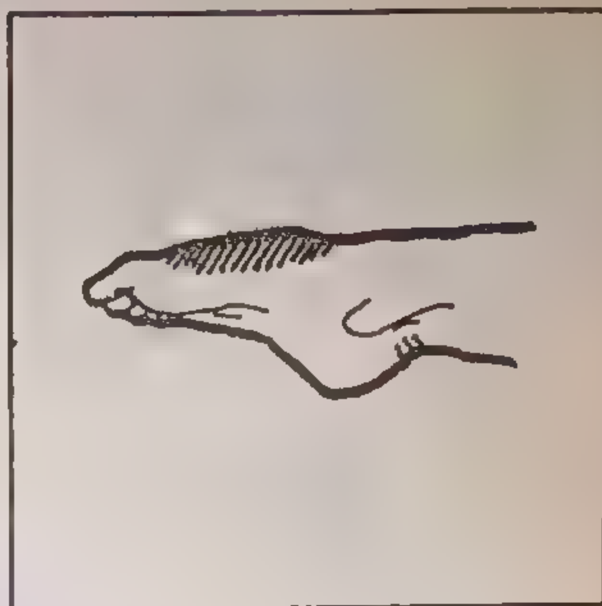
(рис. 60) пятка. Применяется при ударах ногой назад, особенно, при попытке захвата или захвате противником с тыла.



(рис. 60)

ХЕЙСОКУ

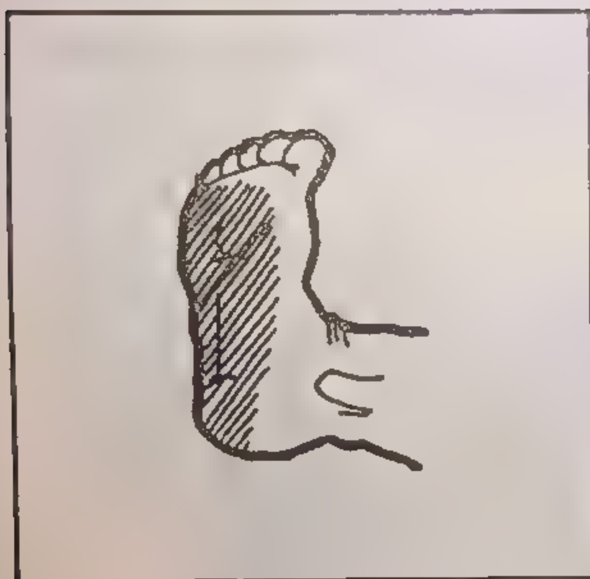
(рис. 61) подъем ступни. Область ступни, начиная с пальцев и до голени. Используется при ударах в промежность а также при ударах маваши-гери на спортивных соревнованиях.



(рис. 61)

СОКУТЕЙ

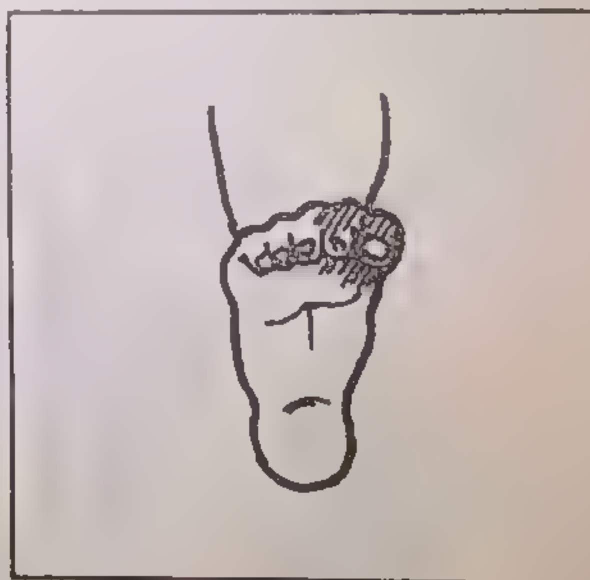
(рис. 63а) Подошва ноги.



(рис. 63а)

ЧУМАСАКИ

(рис. 62) кончики пальцев. Пальцы ноги плотно сжимаются и удар наносится в промежность.



(рис. 62)

ХИЗАГАШИРА

(рис. 63б) колено, также называется хитцуи (колено-"молот"). Как и в случае с локтем применяется в ближнем бою для ударов в промежность, бок или бедра противника.



(рис. 63б)

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ НОГАМИ

МАЕ-ГЕРИ

(рис. 64) удар ногой вперед. При выполнении удара опорная нога и колено атакующей ноги направлены вперед. Во время движения бедра как можно дольше держатся вместе. Удар ступней наносится по средней линии, чтобы мышцы тела, прежде всего, мышцы нижней части живота (ХАРА) смогли напрячься в момент удара.

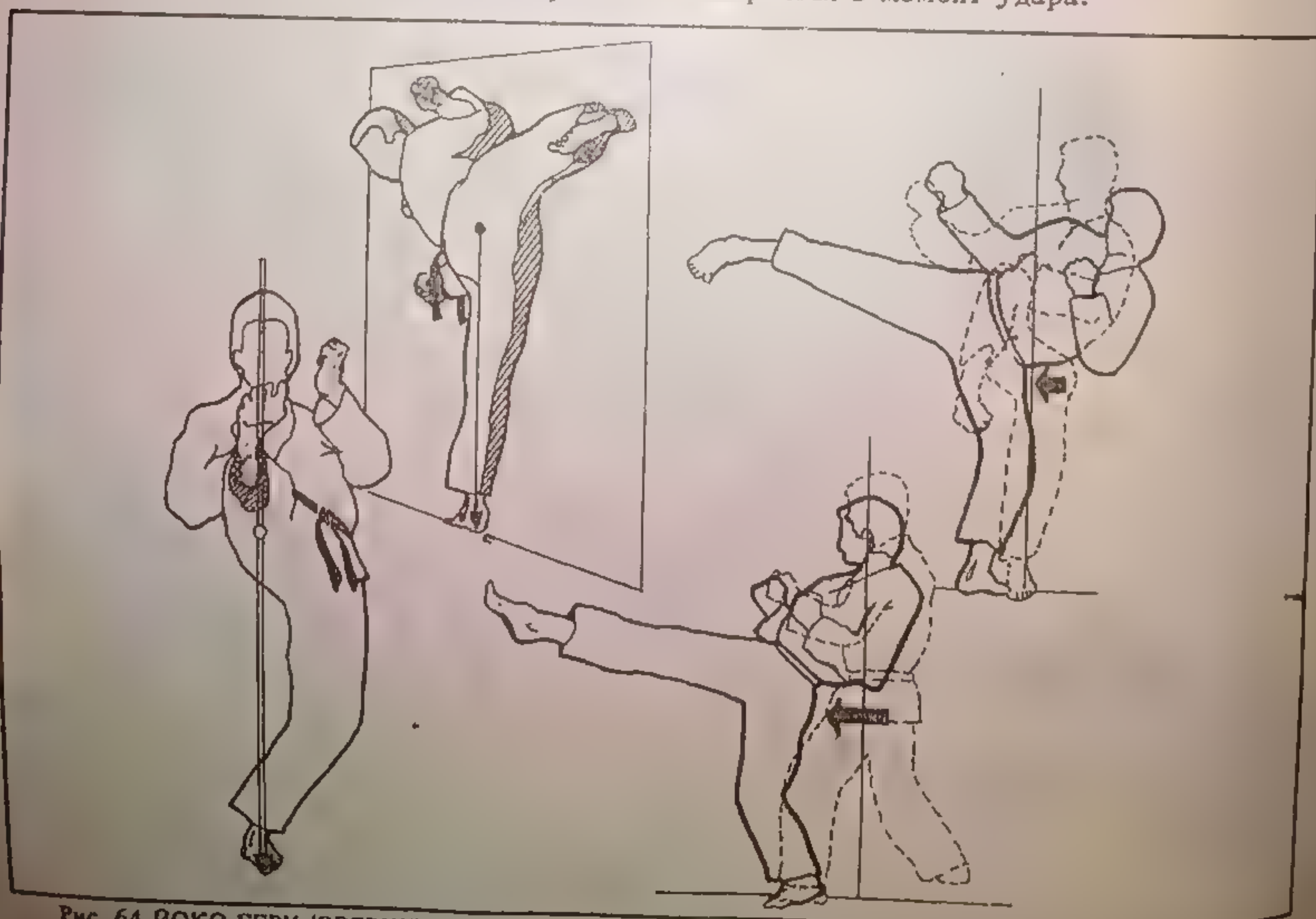


Рис. 64 ЙОКО-ГЕРИ (ВВЕРХУ) МАЕ-ГЕРИ (ВНИЗУ)

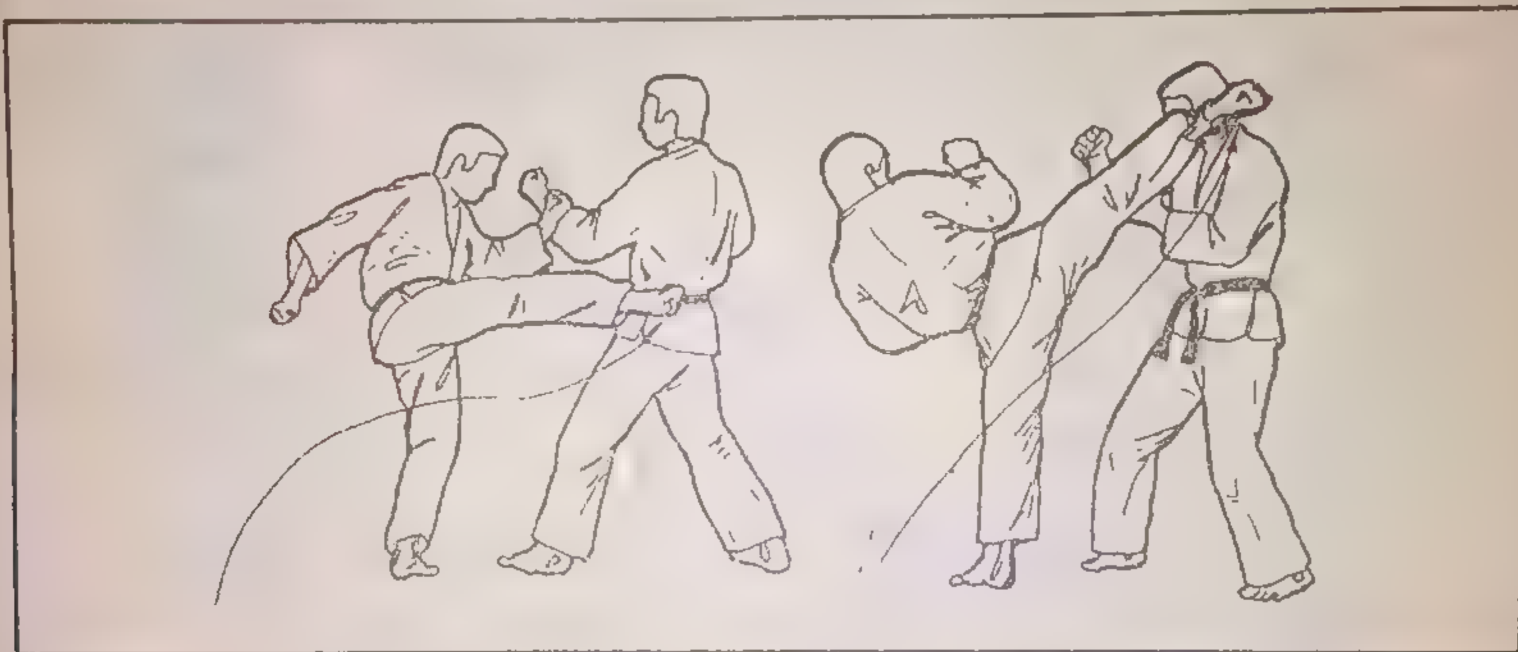
ЙОКО-ГЕРИ

(рис. 64) удар ногой в сторону. Сначала поднимается колено атакующей ноги, затем резко выпрямляется вбок, ударяя в цель ребром ступни. Если удар с доворотом бедра, то - йоко-гери-кэ-коми. А если же атакующая нога выбрасывается из коленного сустава вверх, то это йоко-гери-кэ-аге.

МАВАШИ-ГЕРИ

(рис. 65, 66) удар полукругом по стоящему впереди противнику. Удар наносится как передней, так и задней ногой. Ударная поверхность ступни: хейсоку или коши.

Атакующая нога резко поднимается вверх на уровень бедра, колено максимально согнуто, бедро и голень параллельный полу. Затем, разгибая колено, наносится удар. Опорная нога при этом поворачивается на полоборота, обеспечивая мощную концентрацию силы вперед. В конечной стадии приема Ваше тело должно быть развернуто в плоскости атаки.



(рис. 65)



(рис. 66)

УРО-МАВАШИ-ГЕРИ

(рис. 67, 68) обратный удар маваши-гери изнутри наружу. Удар наносится в голову или бок противника при помощи какато или сокутей (подошва). Очень эффективен при развороте корпуса на 180°, но чреват такой опасностью, что при выполнении приема противнику открывается Ваша спина. В российской среде крутых каратистов, этот удар с разворотом иногда называют уширо-маваши-гери.

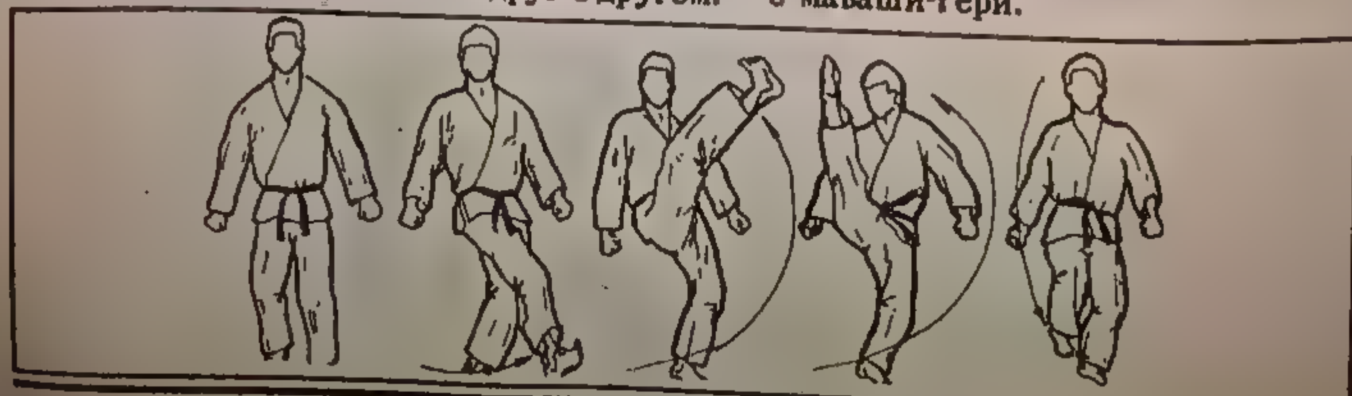
При проведении уро-маваши-гери правой ногой прямая нога поднимается резко вверх к левой стороне Вашей груди на уровень когда правая стопа у виска противника. Затем одновременно делается доворот бедер против часовой стрелки и, сгибая колено, наносится удар подошвой в висок. В конечной стадии приема опорная нога развернута на 180° к противнику.

Рис. 67 УРО-МАВАШИ-ГЕРИ (ВВЕРХУ) УШИРО-ГЕРИ (ВНИЗУ)

УШИРО-ГЕРИ

(рис. 67,68) удар ногой назад. Перед ударом делается взгляд через плечо, одноименное с ударной ногой. Затем поднимают колено и не останавливаясь наносят удар стопой назад. Ударная часть: какато. Бедра в движении должны как можно дольше находится в контакте друг с другом. В конечном положении нога должна быть полностью вытянута.

Опытные мастера часто применяют уширо-гери с разворотом корпуса на 180° против противника, стоящего впереди и чуть сбоку. Часто этот удар используется в комбинации с маваши-гери.

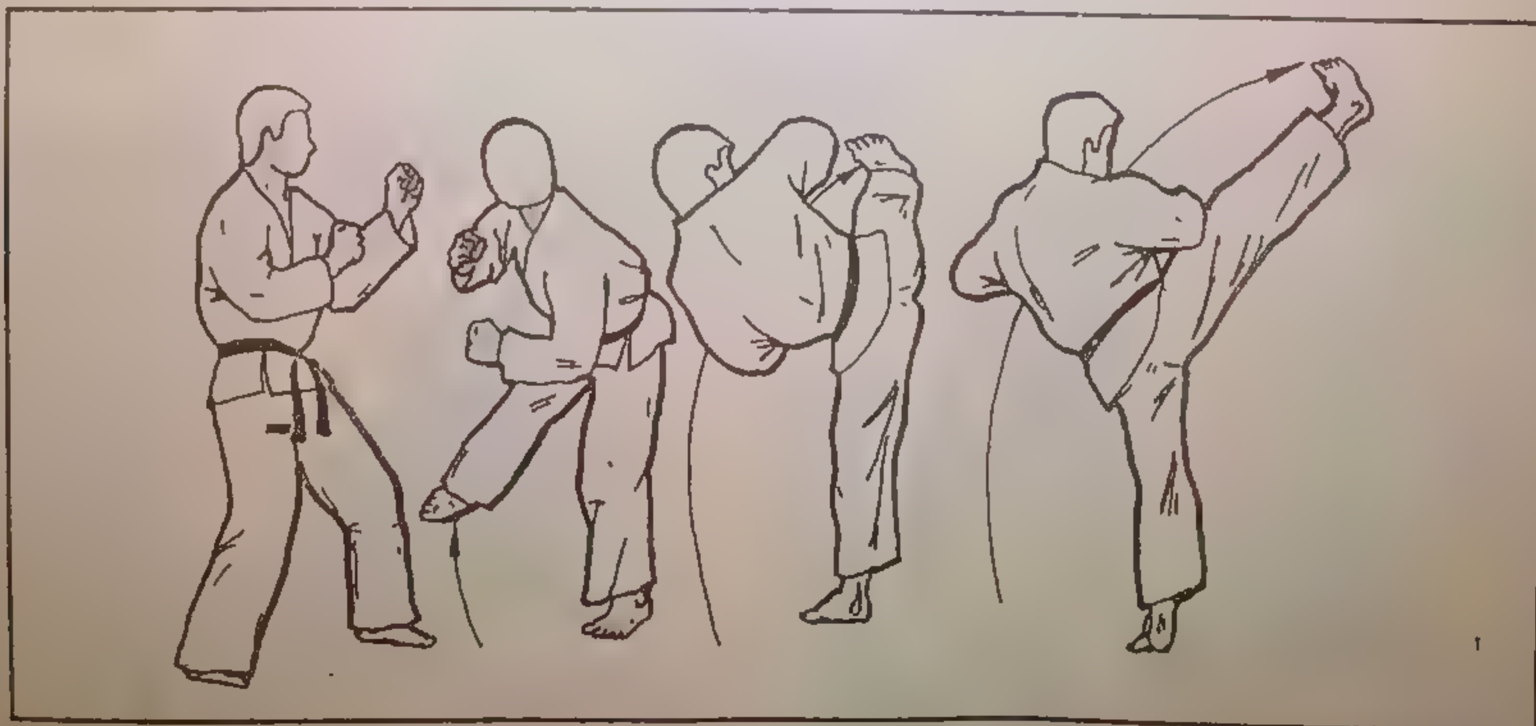


(рис. 69)

Рис. 68 УРО-МАВАШИ-ГЕРИ (ВВЕРХУ) УШИРО-ГЕРИ (ВНИЗУ)

ГИАКУ-МАВАШИ-ГЕРИ

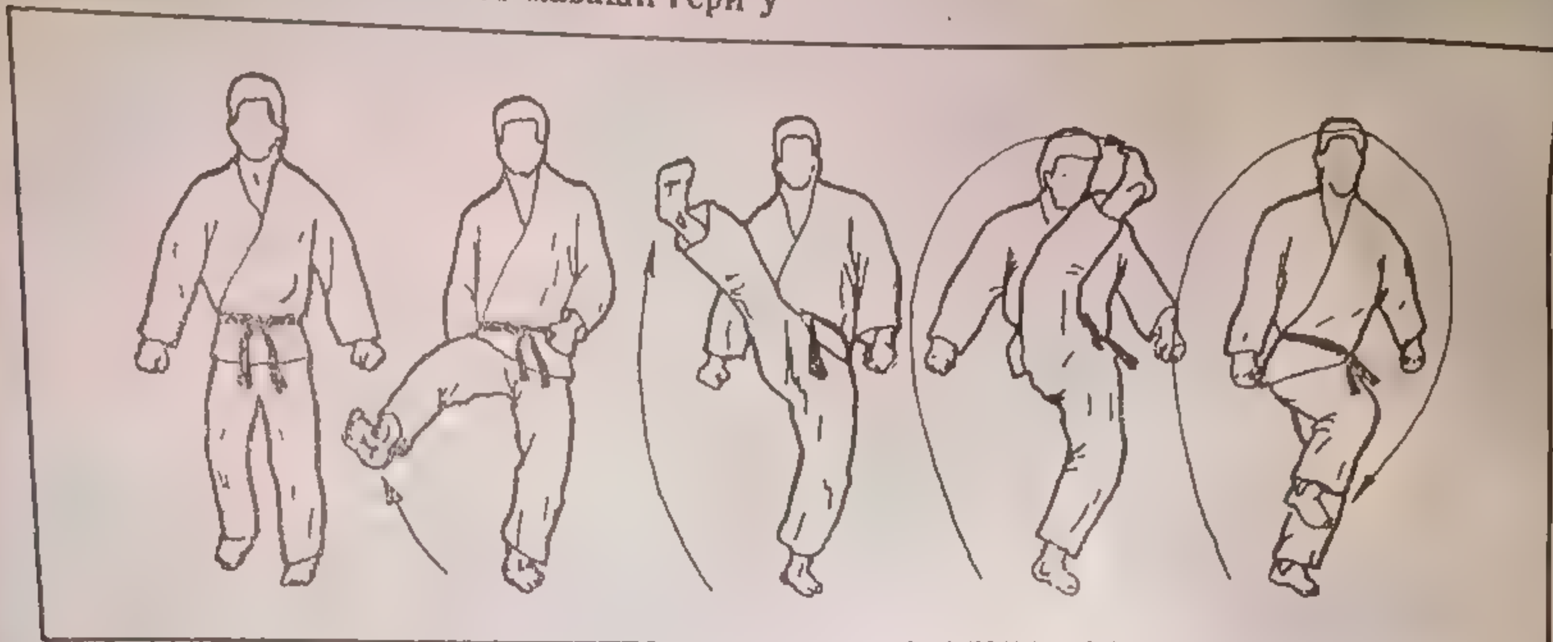
(рис. 70) удар стопой наружу по полукругу. Опорная нога используется в качестве точки вращения. Бедро поверните в направлении удара, затем наносится хлесткий маховой удар. Ударная часть: сокуто. Этот прием можно применять при развороте корпуса на 180°, а также в прыжке (рис. 69).



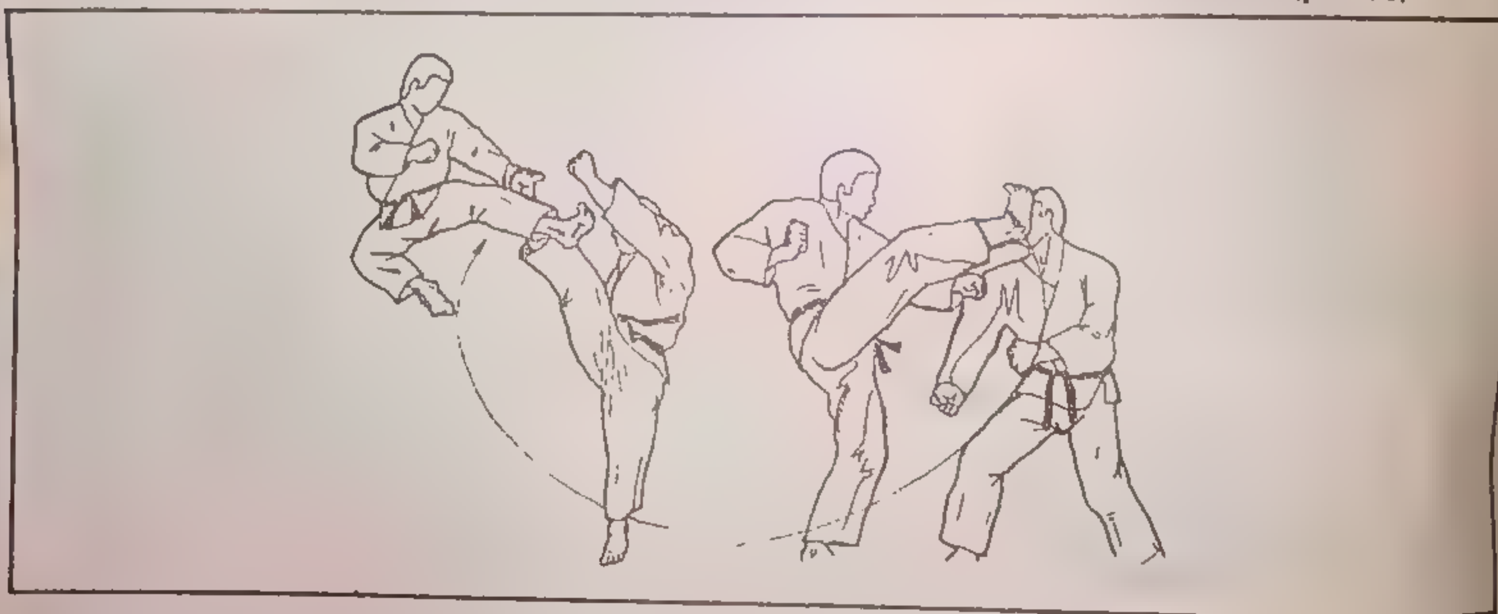
(рис. 70)

МИГАЦУКИ-ГЕРИ

(рис. 71) удар ногой "полумесяц". Можно применять, когда противник пытается атаковать прямым ударом кулака. Отразите его предплечье и в то же время контратакуйте с помощью мигацуки-гери его живот или промежность. В отличии от маваши-гери у этого приема короче траектория; нет необходимости поднимать в сторону ногу перед нанесением удара; не двигается ступня опорной ноги. И в результате он менее мощный, но более неожиданный.



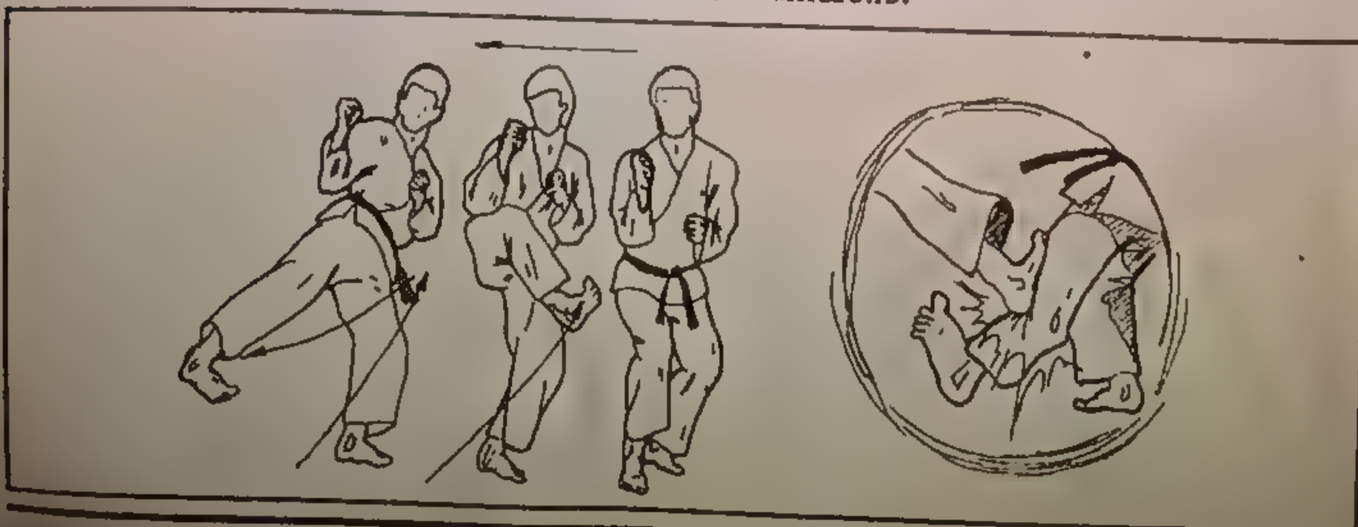
(рис. 71)



(рис. 71)

ФУМИКИРЫ

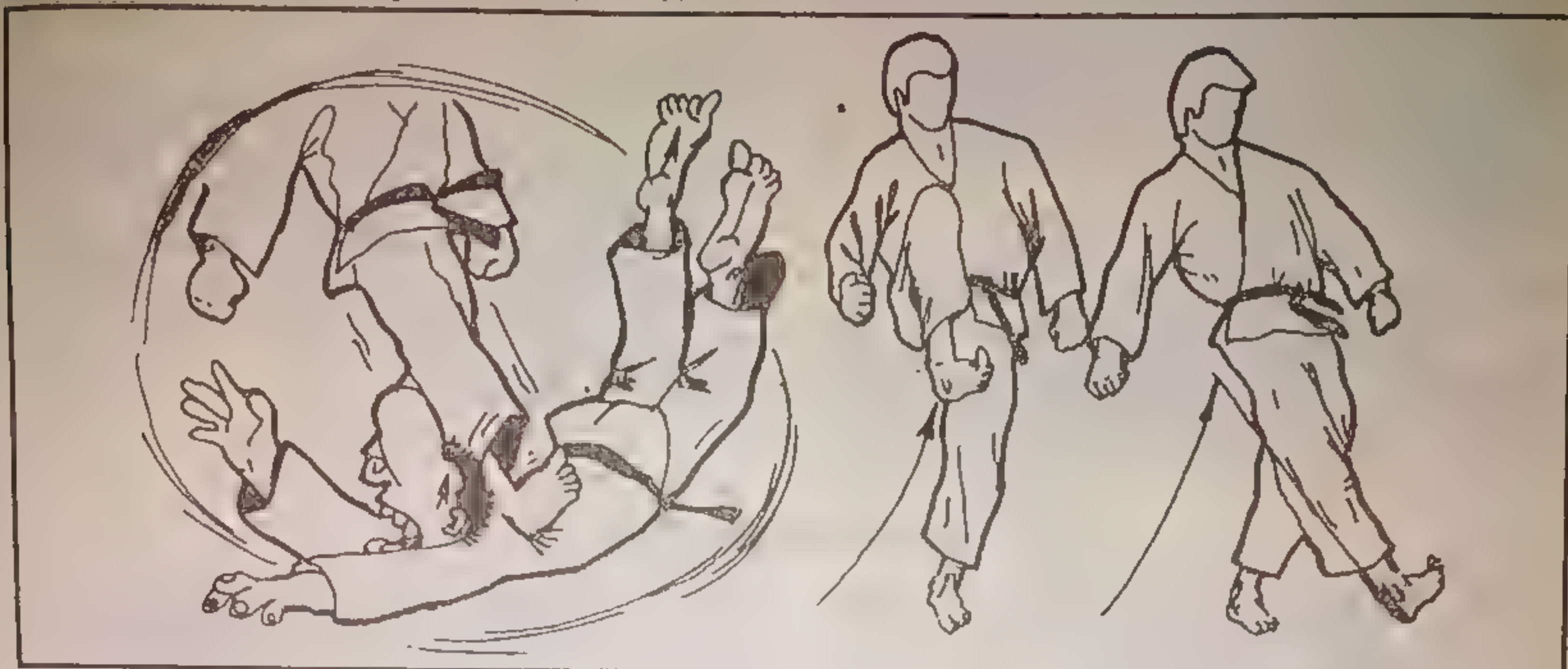
(рис. 72) разновидность толчкового удара в сторону. Удар наносится сокуто по ноге или подьему ступни противника. Мысленно представьте, что Ваша ступня - это большой мясной нож или колун, врезающийся в мишень.



(рис. 72)

ФУМИКОМИ

(рис. 73) топчущий удар ногой. Для увеличения силы удара вес тела переносится на бьющую ногу. Удар эффективен в колено или подьем ступни противника, когда он только начал прием ногой. Им также можно "добивать" противника, поверженного на пол.



(рис. 73)

ТОБИ-ГЕРИ

(рис. 74, 75, 76) удар ногой в прыжке. Очень мощный прием. Должен быть мощный толчок вверх вперед и в полете цель поражается ногой в высшей точке прыжка.

Рис. 74 МАЕ-ТОБИ-ГЕРИ (СМ. НИДАН-ГЕРИ)

НИДАН-ГЕРИ

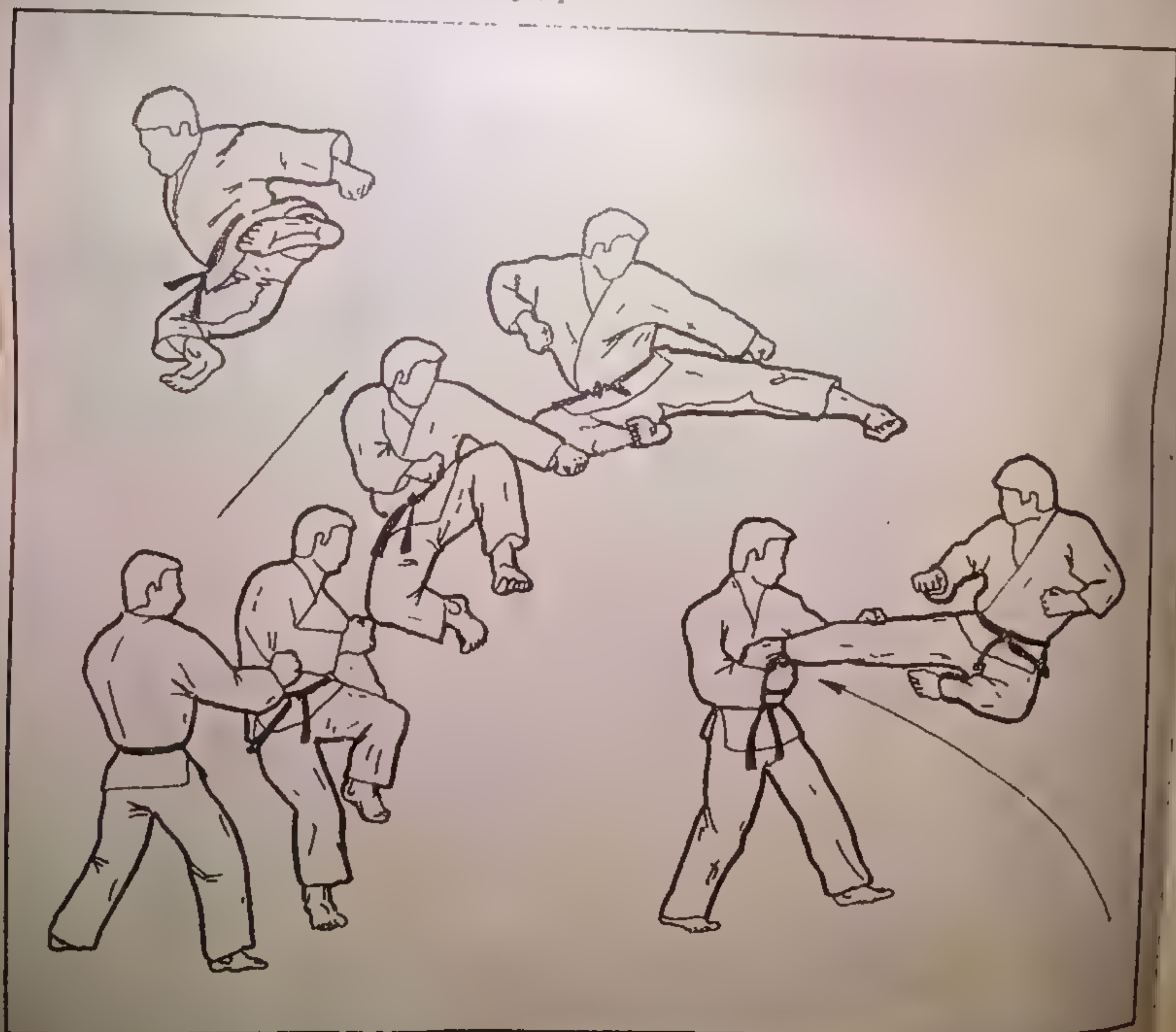
двойной удар ногами в прыжке. Прием состоит из двух быстрых ударов ногами вперед. Первый короткий и резкий удар направлен в живот, а второй, больший по амплитуде и более длительный, идет в голову противника. *МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:*

- Встаньте в миги-зенкутцу-дачи или неко-аши-дачи.
- Немного опустите бедра и сильно оттолкнитесь правой ногой от пола.
- Когда поднимаетесь в воздух, одновременно подтяните и согните правое колено и нанесите маховой удар левой ногой.
- В то мгновение, когда отдергиваете левую ногу, широким сильным движением ударьте правой ступней вперед.
- Возвращая правую ногу, приземляйтесь на левую.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: в прыжке ноги должны быть напряжены. До и после прыжка ноги плотно поджаты. Эффективность тоби-гери не растет с увеличением высоты прыжка. Будьте бдительны при приземлении, так как в этот момент противник может легко атаковать Вас.

ЙОКО-ТОБИ-ГЕРИ

(рис. 75) удар ногой в сторону в прыжке. Удар наносится в высоком прыжке ребром ступни под углом вниз. Отрабатывайте прием только после четкой наработки ударов ногами. Начиная с невысоких уровней, по мере совершенствования увеличивайте высоту прыжка.



(рис. 75)

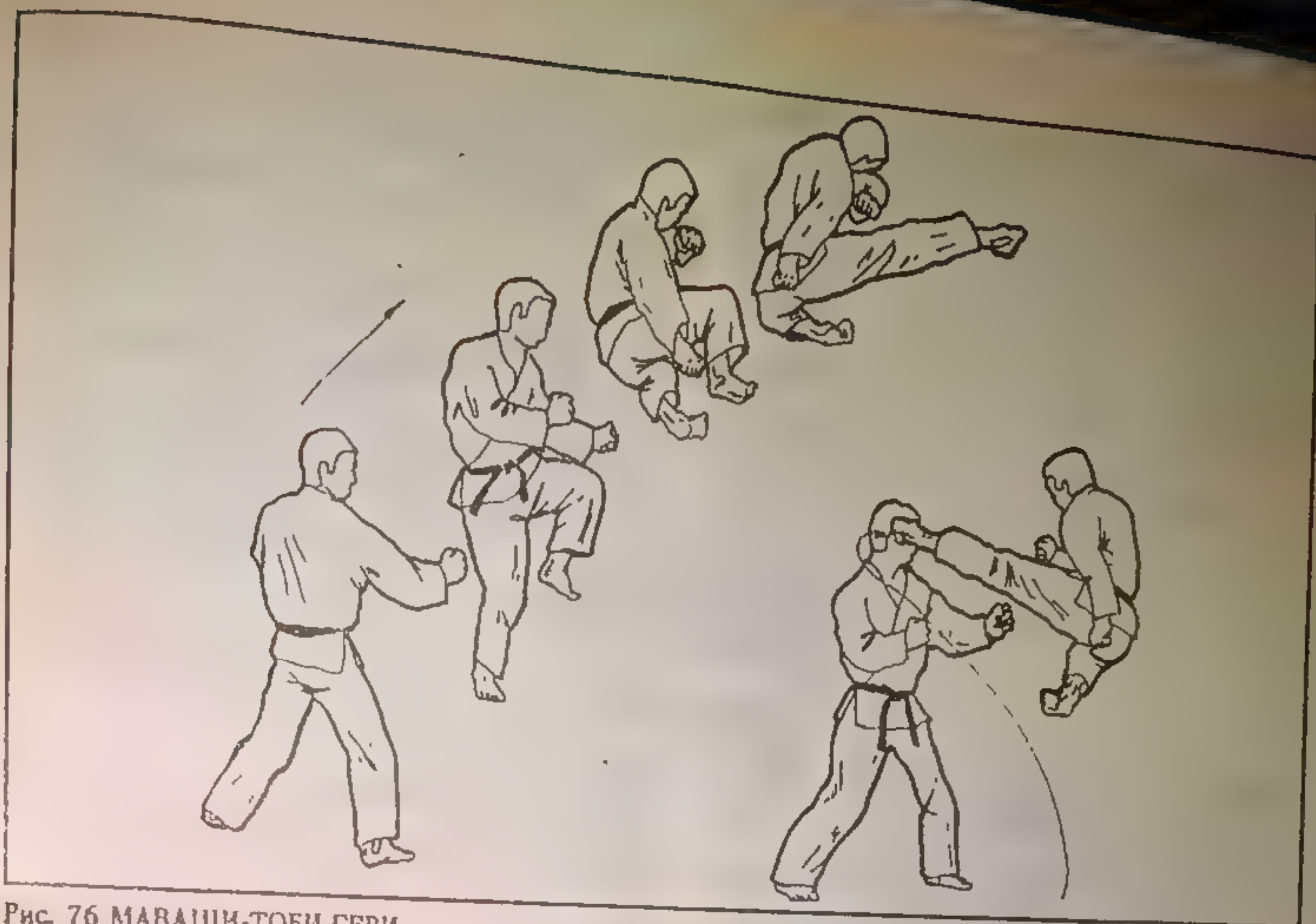
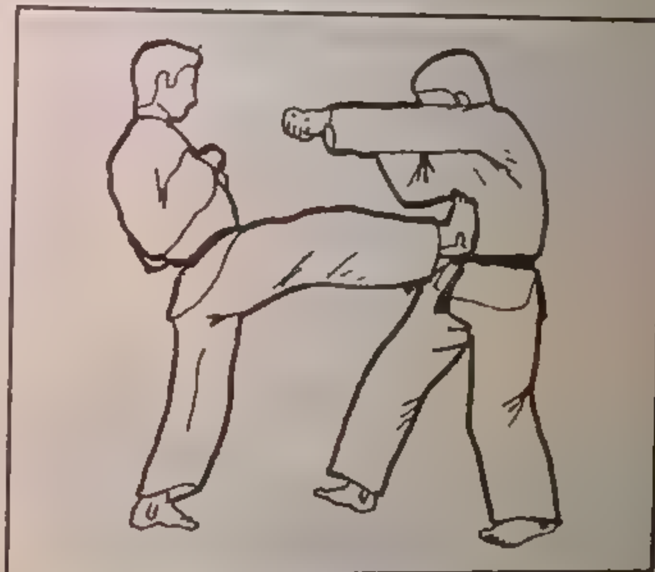


Рис. 76 МАВАШИ-ТОБИ-ГЕРИ

МАЕ-АШИ-ГЕРИ

(рис. 77) удар ногой, стоящей впереди. Ударная часть: коши или хейсоку, а также какато. В отличие от описанного ранее удара мае-гери ногой, стоящей сзади, при мае-аши-гери центр тяжести находится сзади. Очень эффективен для остановки противника, атакующего Вас, но здесь необходима скорее резкость, чем мощь.



(рис. 77)



КЭ-КОМИ и КЭ-АГЕ ТОЛЧКОВЫЙ И МАХОВЫЙ УДАРЫ НОГАМИ

Существуют два вида ударов ногами. Первый удар - маховый, который направлен вверх, и второй - толчковый, который часто выполняется с подшагиванием к противнику.

КЭ-АГЕ: удар наносится хлестким сильным движением, начиная из положения, когда колено высоко поднято и прижато к груди. В этом положении трудно удержать равновесие, так как сила направлена вверх. Поэтому после выполнения удара как можно быстрее возвращайтесь в более широкую стойку.

КЭ-КОМИ: как и в случае прямого удара кулаком, ступня должна следовать по наиболее кратчайшему пути к цели. Удар особенно эффективен, когда цель находится ниже Вашего пояса. Более высокий удар может вывести Вас из равновесия.

...ТИ: в прыжке ноги
...жены. До и после прыжка
...ааты. Эффективность тоби-
...величением высоты прыжка.
... при приземлении, так как
... противник может легко

...с невысоких уровней, по
...ования увеличивайте высоту



(рис. 7...

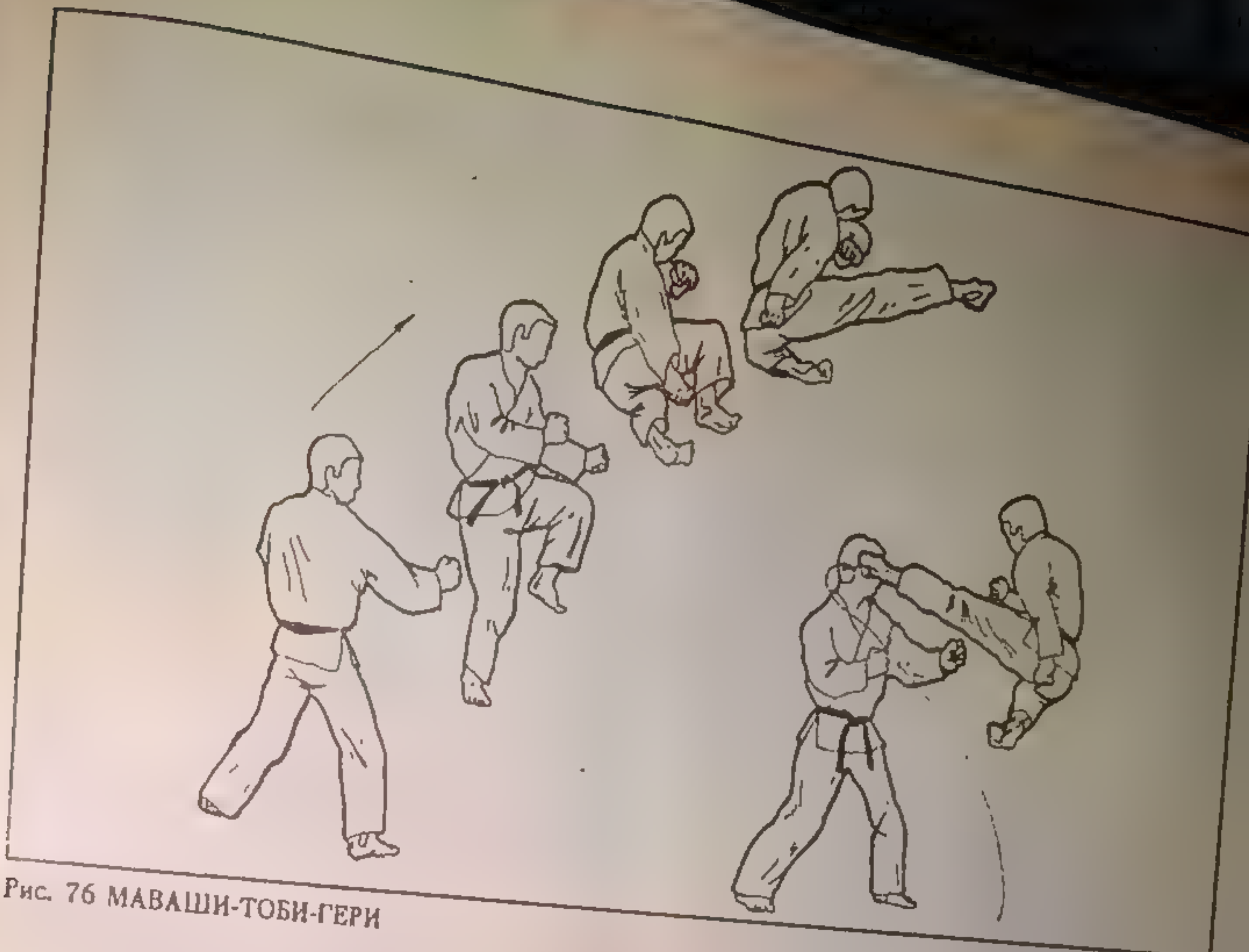
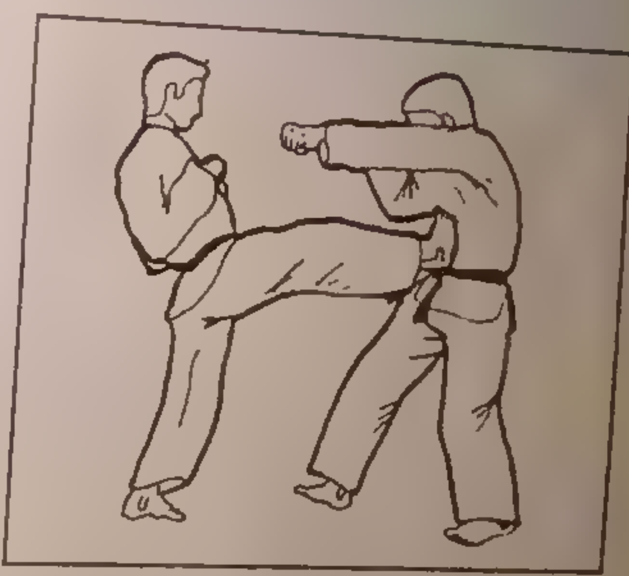


Рис. 76 МАВАШИ-ТОБИ-ГЕРИ

МАЕ-АШИ-ГЕРИ

(рис. 77) удар ногой, стоящей впереди. Ударная часть: коши или хейсоку, а также какато. В отличие от описанного ранее удара мае-гери ногой, стоящей сзади, при мае-аши-гери центр тяжести находится сзади. Очень эффективен для остановки противника, атакующего Вас, но здесь необходима скорее резкость, чем мощь.



(рис. 77)

КЭ-КОМИ и КЭ-АГЕ ТОЛЧКОВЫЙ И МАХОВЫЙ УДАРЫ НОГАМИ

Существуют два вида ударов ногами. Первый удар - маховый, который направлен вверх, и второй - толчковый, который часто выполняется с подшагиванием к противнику.

КЭ-АГЕ: удар наносится хлестким сильным движением, начиная из положения, когда колено высоко поднято и прижато к груди. В этом положении трудно удержать равновесие, так как сила направлена вверх. Поэтому после выполнения удара как можно быстрее возвращайтесь в более широкую стойку.

КЭ-КОМИ: как и в случае прямого удара кулаком, ступня должна следовать по наиболее кратчайшему пути к цели. Удар особенно эффективен, когда цель находится ниже Вашего пояса. Более высокий удар может вывести Вас из равновесия.

Из-за легкости выполнения обычно предпочитают делать йоко-гери-кэ-коми, а не йоко-гери-кэ-аге, так как при первом приеме наблюдается резкий удар, характерный для системы каратэ. Однако, этот прием труднее чем кажется. Удар получится только, если правильно определено расстояние до цели.

Ступня должна ударить и передать максимальное усилие в цель, когда нога полностью выпрямлена. В противном случае отдача может вывести Вас из равновесия, особенно, при высоком ударе.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: - наклоните верхнюю часть туловища в направлении нанесения удара.

- Начинайте с подьема колена бьющей ноги как можно выше.
- Полностью и с силой выпрямите колено бьющей ноги.
- Используйте бедра - толкайте их в направлении удара.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ УДАРОВ НОГАМИ

МАЕ-ГЕРИ

удар ногой, стоящей сзади (рис. 78):

- Встаньте в хидари-ханми-дачи, кулаки находится на поясе.
- Не двигая опорной ноги (ее колено слегка согнуто), перемещайте бедра (толчком) вперед до тех пор, пока вес тела не будет перенесен на левую ногу. И одновременно поднимите и согните колено бьющей ноги. Подошва параллельна полу, а голень перпендикулярна.
- Оттяните пятку насколько возможно назад, проекция поднятого колена должна находится около кончиков пальцев опорной ноги.
- Нанесите резкий удар ногой, при этом уровень бедер должен находится на одной и той же высоте. В момент контакта пальцы ступни направлены вверх и мыщцы ступни напряжены. При ударе толкайте бедра вперед, иначе корпус наклонится, тогда Ваше лицо окажется в зоне досягаемости противника.
- После контакта резко отдерните ступню назад в положение около колена опорной ноги. Пятка опорной ноги в течении всего приема не должна отрываться от пола.
- Вернитесь в исходное положение.

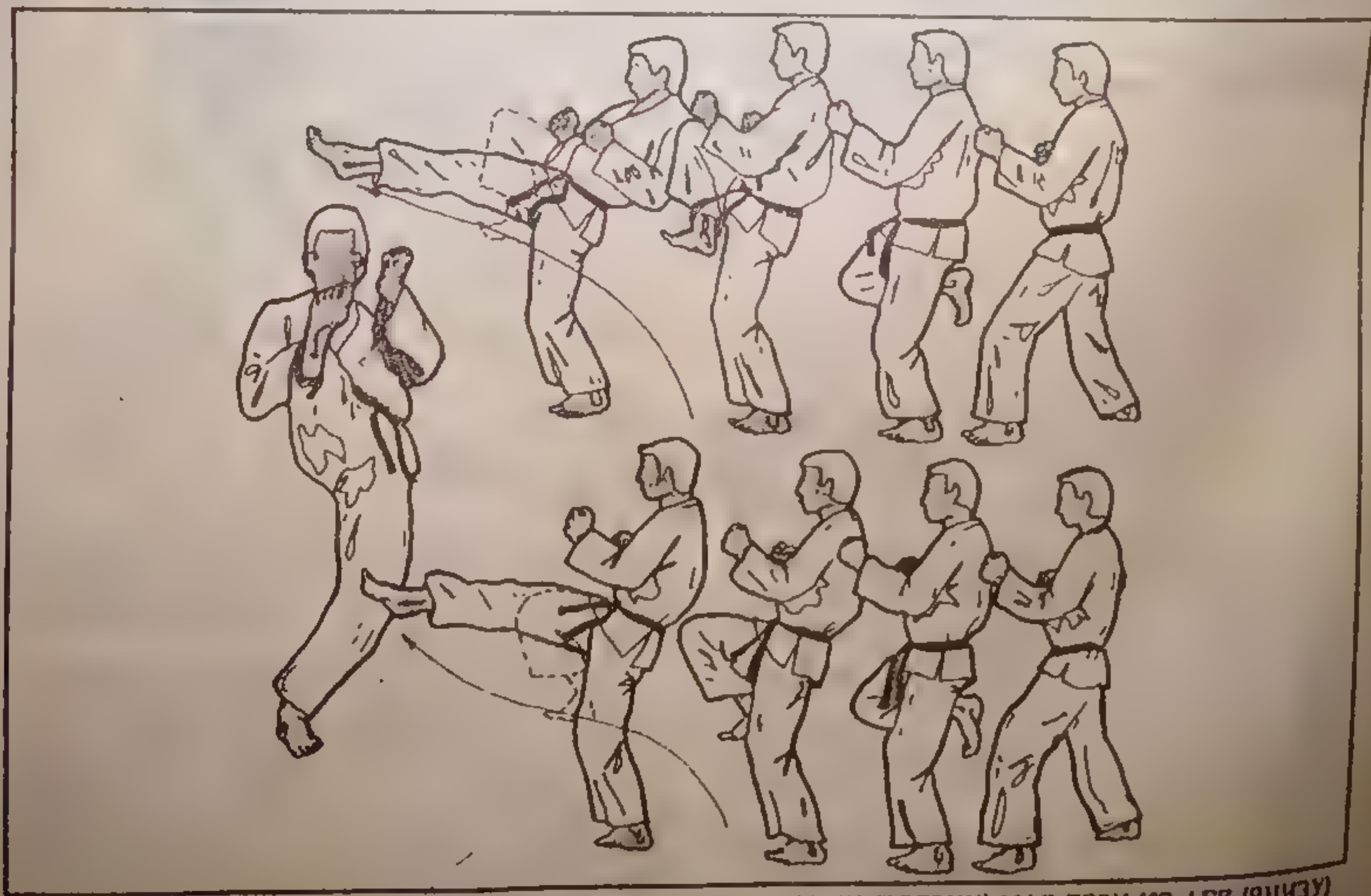


Рис. 78 МАЕ-ГЕРИ-КЭ-КОМИ (ВВЕРХУ) МАЕ-ГЕРИ-КЭ-АГЕ (ВНИЗУ)

ЙОКО-ГЕРИ-КЭ-КОМИ

- встаньте хейко-дачи. (рис. 80)

- Перенося вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу и согните колено. В конце этого движения ступня должна касатся внутренней стороны колена опорной ноги.

- Поверните колено правой ноги в сторону под углом 45° на высоте нижней части живота. Ребро ступни параллельно полу.

- Сильным толчком выпрямите правую ногу в сторону и нанесите удар по цели. Хотя удар делается сокуто, но при движении ноги к цели согните ступню внутрь, как будто бы бьете пяткой. Тогда вся поверхность сокуто ударит по мишени.

- Выпрямив ногу на мгновение, резко отдерните бьющую ступню назад в то положение, когда нога была согнута. Она должна возвращаться по тому же пути, по которому шла на удар.

- Вернитесь в исходное положение. Отрабатывайте прием как правой, так и левой ногой.

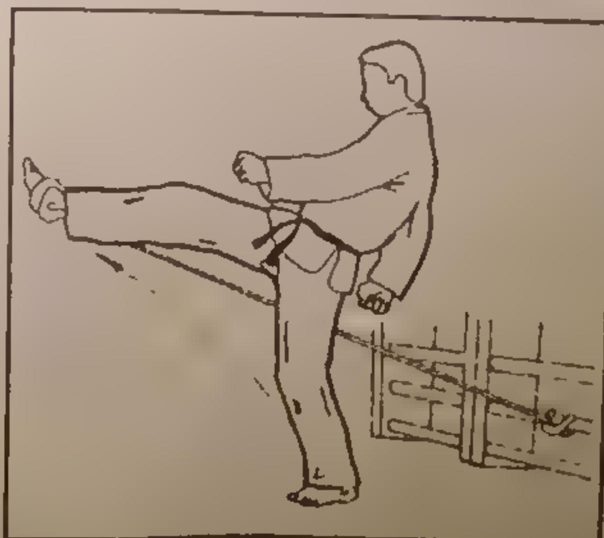
Рис. 80 ЙОКО-ГЕРИ-КЭ-КОМИ (ВВЕРХУ)

УШИРО-ГЕРИ

(рис. 67) - встаньте в хидари-зенкутцу-дачи.

- Перенесите вес на левую ногу и поднимите правое колено высоко вверх, как при мае-гери.

- Наклоните туловище немного вперед (однако, чрезмерный наклон ведет к потере равновесия). Одновременно нанесите толчковый удар назад пяткой, при ударе согните бьющую ступню вверх до предела,



(рис. 79)

доведя угол между подьемом ступни и голенью до минимума. Если же мишень стоит близко от Вас, то можно атаковать хлестким маховым ударом пятки вверх (рис. 68).

- Верните ногу после удара в положение, когда колено было поднято.

- Вернитесь в исходное положение.

МАВАШИ-ГЕРИ

(рис. 65, 66) - встаньте в хидари-ханми-дачи.

- Поднимите колено на уровень таза так, чтобы ступня была направлена в сторону ближе в бедрам. При этом пальцы направлены в сторону, а подошва - назад. Бедро и голень поднятой ноги параллельны полу. Пятка касается бедра.

- Поворачивая бедра против часовой стрелки, хлестким движением двигайте ступню наружу и вокруг туловища.

- В конце большого круга, [illegible] стопой, делайте доворот [illegible] ноги туловище держите [illegible]

- Старайтесь добит[illegible] шел как бы сверху вниз, для этого, когда стопа находится на полпути к мишени, резко опустите колено бьющей ноги, а ступню "выстрелите" вперед. Это движение несколько напоминает щелканье кнута, где вся энергия на кончике.

- Ударая поверхность - хейсоку или коши. Следите за тем, чтобы ударная часть ноги соприкасалась с мишенью под прямым углом, и не увлекайтесь чрезмерным вращением бедер - это ведет к потере равновесия.

- Верните после удара ногу в положение, когда бедро и голень были параллельны полу.

Вернитесь в исходное положение.

ТЕХНИКА ОТРАЖЕНИЯ УДАРОВ

Большинство приемов защиты в каратэ являются приемами отражения с "центром" (КИМЭ), то есть в короткий миг контакта сила всего тела концентрируется в точке удара, а затем тело тотчас же расслабляется. Здесь используется тот же принцип напряжения, что и в приемах нападения. Преимущество таких приемов защиты с "центром" является то, что они чаще всего причиняют нападающему такую боль, что он отказывается от дальнейших атак. Кроме того при проведении таких приемов защиты не теряется равновесие и тело моментально готово осуществить следующий прием.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОТРАЖЕНИЯ

1. При проведении приемов защиты как можно больше используйте силу инерции противника в своих целях.

2. При отражении Ваше тело всегда должно быть устойчивым.

3. При отражении атаки думайте всегда о том, что решающая сила должна заключаться в контратаке. Не делая большого упора на отражении, уже при проведении приема защиты думайте о контратаке.

4. При отражении атаки не подставляйте противнику свое слабое место для удара. При отражении решающая сила исходит от бедра (ХАРА). Бедро чаще всего энергично отворачивается и благодаря отдаче, таким образом, усиливает отражение, кроме того вследствие этого поворота уменьшается поверхность взаимодействия, доступная противнику.

5. Сразу же после отражения энергичный поворот бедра используется для дальнейшей контратаки.

Атакующую ногу или руку противника надо отражать, пока эта рука или нога находится в движении. Кроме того при отражении необходимо выводить тело из

опасной зоны (в некоторых случаях только поворотом бедра: см. СОТО-УКЕ и ГЕДАН-БАРАЙ). Таким образом не надо блокировать всю энергию атаки и "перерабатывать" ее в отражающей руке (это боль и повреждения), **а удар только отклоняется**, направляется в пустоту. И одновременно со всей силой проводите контратаку. Поэтому при отражении тело должно перемещаться таким образом, чтобы тотчас же можно было провести контратаку. По этой причине надо передвигатся не только прямо, но прежде всего боком вперед или назад.

Здесь мы снова возвратимся к важнейшему движению в каратэ - к движению бедра (ХАРА). Каждое движение тела получает оттуда меру и направление. С важностью отворачивания бедра, как с важным фактором при отражении, мы ознакомились уже ранее:

- Поверхность, доступная противнику для атаки, становится меньше.

- Для контратаки нужно тотчас же после отражения резко и энергично вновь повернуть бедро. Контратака получает свою основную силу из этого поворота бедра.

- Благодаря резкому отворачиванию бедра при отражении, сила противодействия закрепляет руку в приеме защиты.

Вот почему отворот бедра так важен при УЧИ-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ и ШУТО-УКЕ, когда атака так сильна, что невозможно ее отбить одной отражающей рукой. Если же оставить наше бедро неподвижным и тем самым и тело и попытаться отразить удар только при помощи одних конечностей, то более сильная атака пробъет блок, так как сила здесь направлена против силы. Но если же резко отвернуть бедро и тем самым и тело, то Вы как бы уклоняетесь от сильного удара - противник не достигает цели, доже если Вам не удалось отбить атакуюшую руку или ногу хотя бы на сантиметр в сторону. На практике отклонение тела от удара совмещается с отражением удара.

Таким образом при УЧИ-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ и ШУТО-УКЕ можно выполнять "экономичное" отражение, при котором Вы отклоняетесь от удара без риска, иначе защита была бы "пробита" сильным ударом. Тело не должно при отражении удара быть ни неподвижным, ни твердым: отражение должно состоять из движений рук и тела, особенно при так называемых "мягких" блоках.

Рассмотрим еще несколько *ФАКТОРОВ ЗАЩИТЫ:*

- **Вращение предплечья:** сила защиты увеличивается, если Вы вращаете предплечьем отражающей руки.

- **Положение локтя отражающей руки:** в мгновение блокировки атаки вся сила сконцентрирована в предплечье отражающей руки. Защита будет слаба, если локоть далеко отодвинуть от туловища, так как трудно будет напрячь боковые мышцы тела. А если же локоть слишком близок к туловищу, то уменьшается амплитуда защиты.

- **Окончательное положение защиты:** не имеет смысла заводить предплечье за точку контакта с атакующей рукой или ногой противника, так как пропадает напряжение боковых мышц, ослабевает контроль за движением туловища и трудно провести контатаку.

ВАРИАНТЫ ОТРАЖЕНИЯ

1. Блокируйте ногу или руку противника с силой, достаточной для того, чтобы отбить у него желание продолжать атаку. В некотором смысле этот вид отражения можно назвать нападением.

2. Блокируйте атаку противника только с такой силой, чтобы парировать удар или изменить его направление.

3. Защищайтесь и атакуйте. Отбив атаку противника, сразу же контратакуйте. Можно также защищаться и контратаковать одновременно.

4. Старайтесь с помощью защиты вывести противника из равновесия.

5. Блокируйте, "гасите" атаку противника, когда она только началась. (Для того, чтобы это сделать, надо уметь предвидеть атаку противника.)

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ

АГЕ-УКЕ

(рис. 81) верхний блок. Атакующая рука отбивается внешней стороной предплечья вверх.

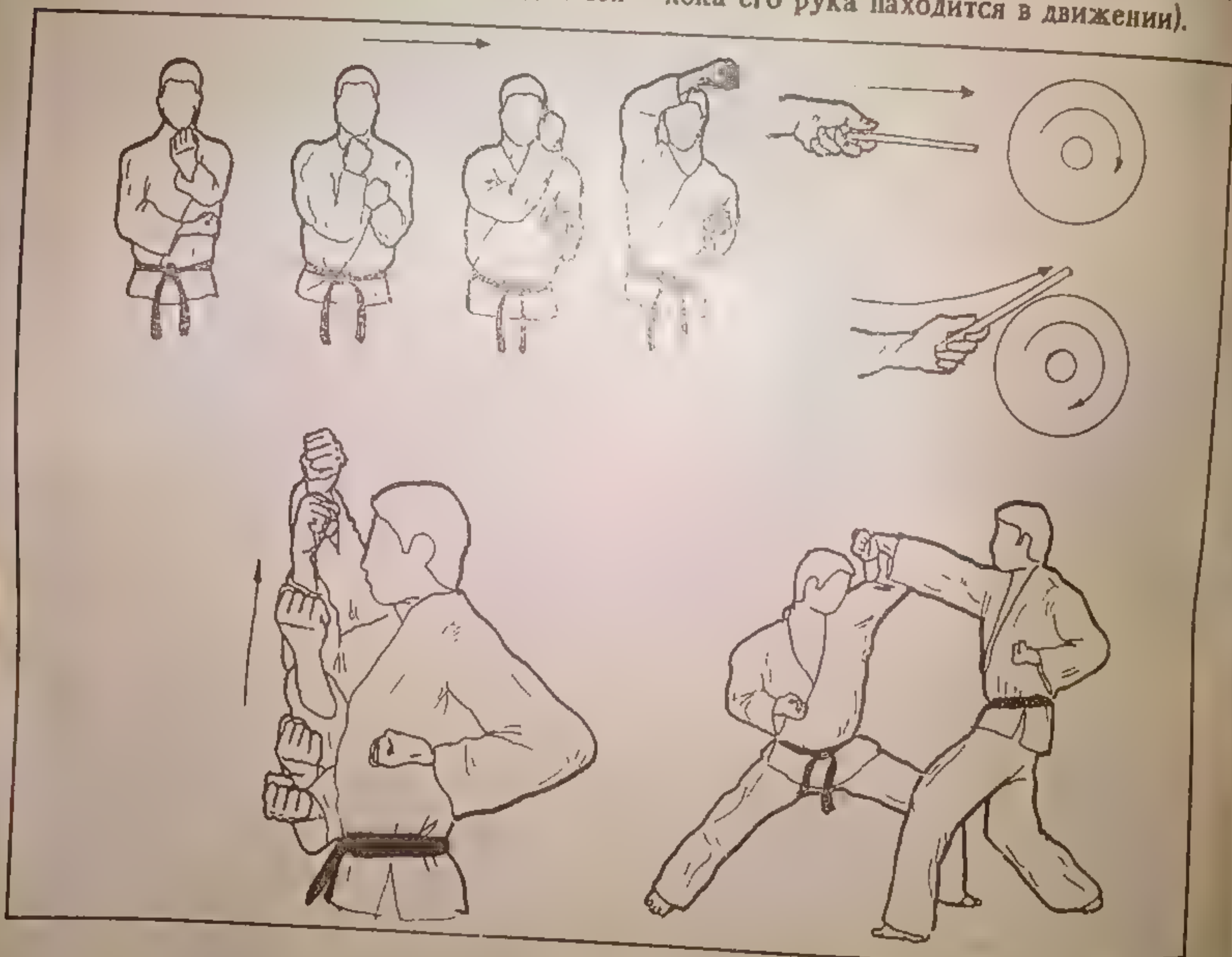
ИЗБЕГАЙТЕ СЛЕДУЮЩИХ ОШИБОК:

- Не поднимайте плечо руки, которой делаете отражение. Это мешает тому, чтобы сила из ХАРА могла посредством боковых мышц туловища усилить блок.

- Локоть должен быть ниже кисти, иначе отражение будет слабым.

- Локоть отражающей руки не должен смотреть вбок, в противном случае не удастся сконцентрировать силу тела в точке контакта.

При наблюдении со стороны отражающее предплечье описывает восходящую дугу так, что сила атакующей руки не "уничтожается", а только отклоняется. Таким образом, при отражении не потребуется много энергии, так как движение атакующей руки не останавливается, а продолжается (и одновременно контратакуйте противника, пока его рука находится в движении).



(рис. 81)

СОТО-УКЕ

(рис. 82) отражение внешней стороной предплечья (СОТО). Сила отражения исходит снаружи внутрь и, в основном, из поворота бедра. При блокировке кулак отражающей руки полностью поворачивается и останавливается точно напротив плеча другой руки. Удар принимается мясистой частью предплечья. Если атакующую руку встретить как можно дальше впереди, то можно вывести противника из равновесия за счет его собственной инерции. Тогда происходит сопровождение руки противника в направлении атаки и, тем самым, делается изящное отражение.

(Рис. 82)

УЧИ-УКЕ

(рис. 83) отражение внутренней частью предплечья изнутри наружу. Сила отражения также исходит из поворота бедра. Предплечье, используя локоть в качестве точки поворота, отражает наружу и, вследствие поворота бедер, усиливает силу противодействия. Правда, при этом приеме нельзя отразить так "мягко" как при АГЕ-УКЕ или СОТО-УКЕ. Рука противника отбивается в сторону. В конечном положении кулак отбивающей руки разворачивается на полоборота.

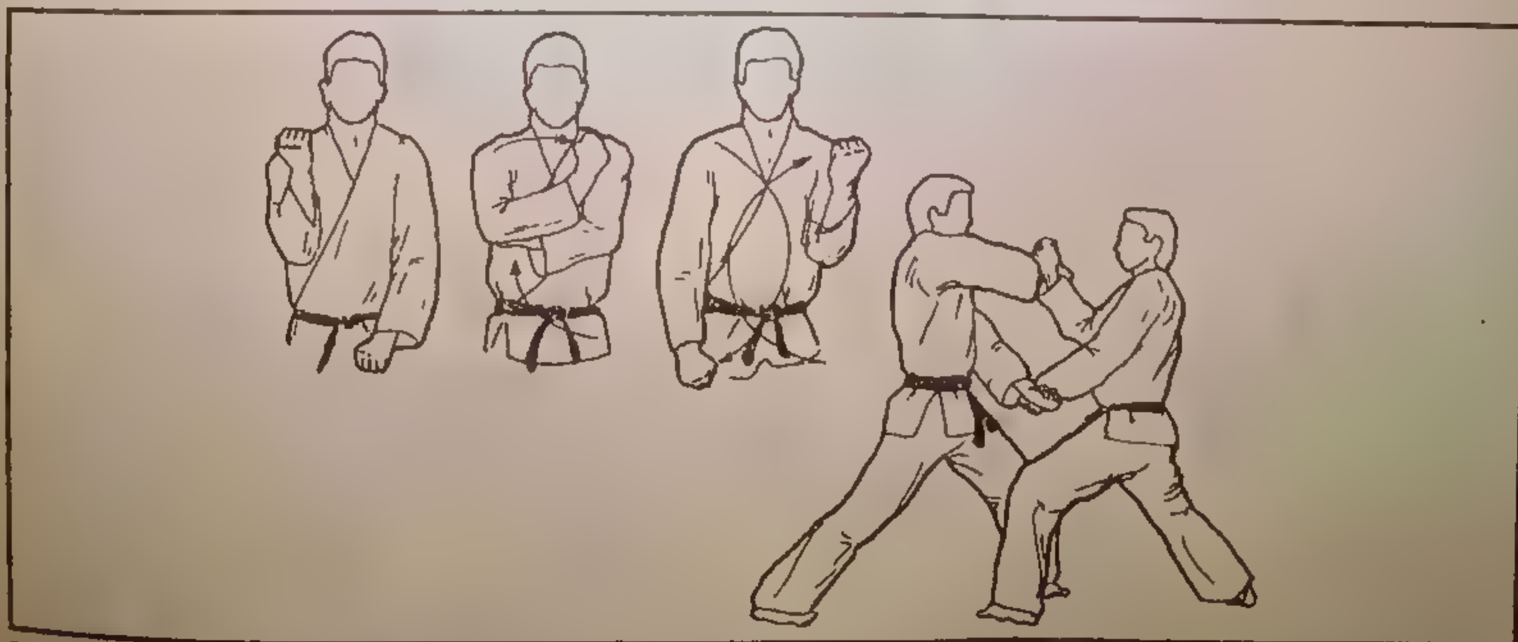
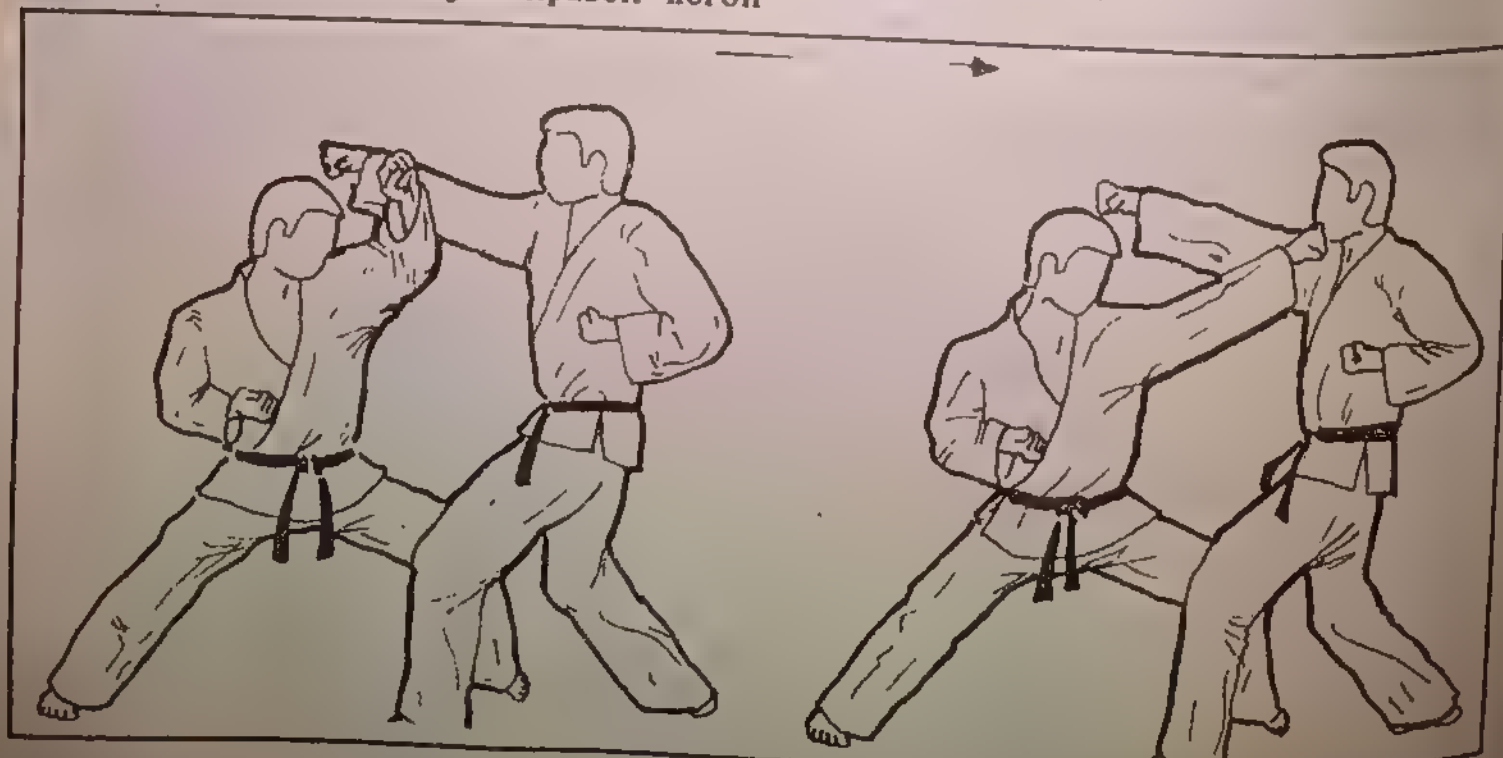


Рис. 83а ДВОЙНОЙ БЛОК: УЧИ-УКЕ и ГЕДАН-БАРАЙ

Рис. 83б УЧИ-УКЕ

ХИДЖИ-СУРИ-УКЕ

(рис.84) отражение проводится скользящим локтем. Это комбинация защиты и удара. Вариант применения: противник атакует ударом миги-ой-цуки Вас в лицо, тогда необходимо шагнуть правой ногой назад и отразить этот удар блоком аге-уке слегка локтем в сторону м сразу же нанесите удар кулаком этой же руки в лицо противника.

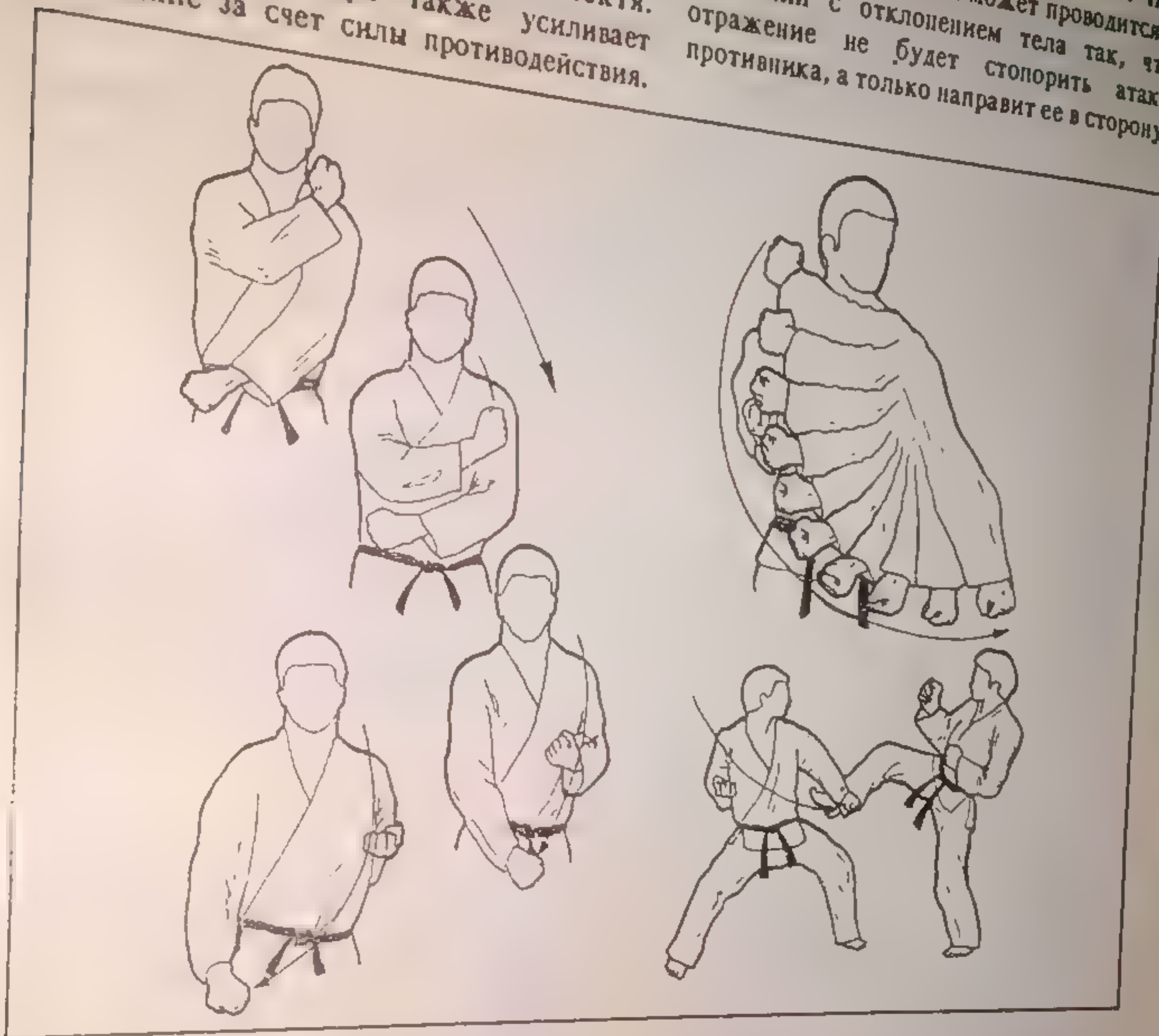


(рис. 84)

ГЕДАН-БАРАЙ

(рис. 85) нижний блок предплечьем. Этот прием чаще всего используется против ударов ногами, отражение наносится ударом предплечья при повороте локтя. Отворачивание бедра также усиливает отражение за счет силы противодействия.

Удар отбивается в сторону аналогично УЧИ-УКЕ. В бою этот прием может проводится в сочетании с отклонением тела так, что отражение не будет стопорить атаку противника, а только направит ее в сторону.



ОТОШИ-УКЕ

(рис. 86 справо) защита предплечьем вниз от ударов в живот. При проведении этого блока предплечье опускается прямо вниз из положения над головой и атака протвника отражается нижней частью запястья. В конечном положении предплечье параллельно полу, кулак уракеном направлен вниз.

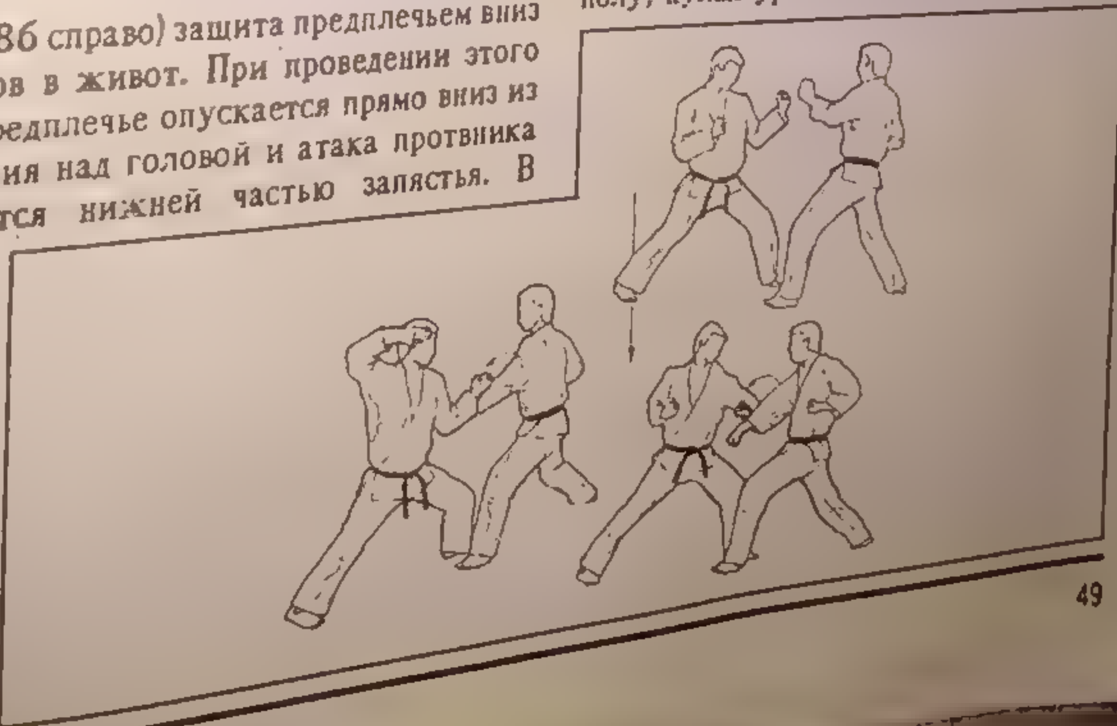


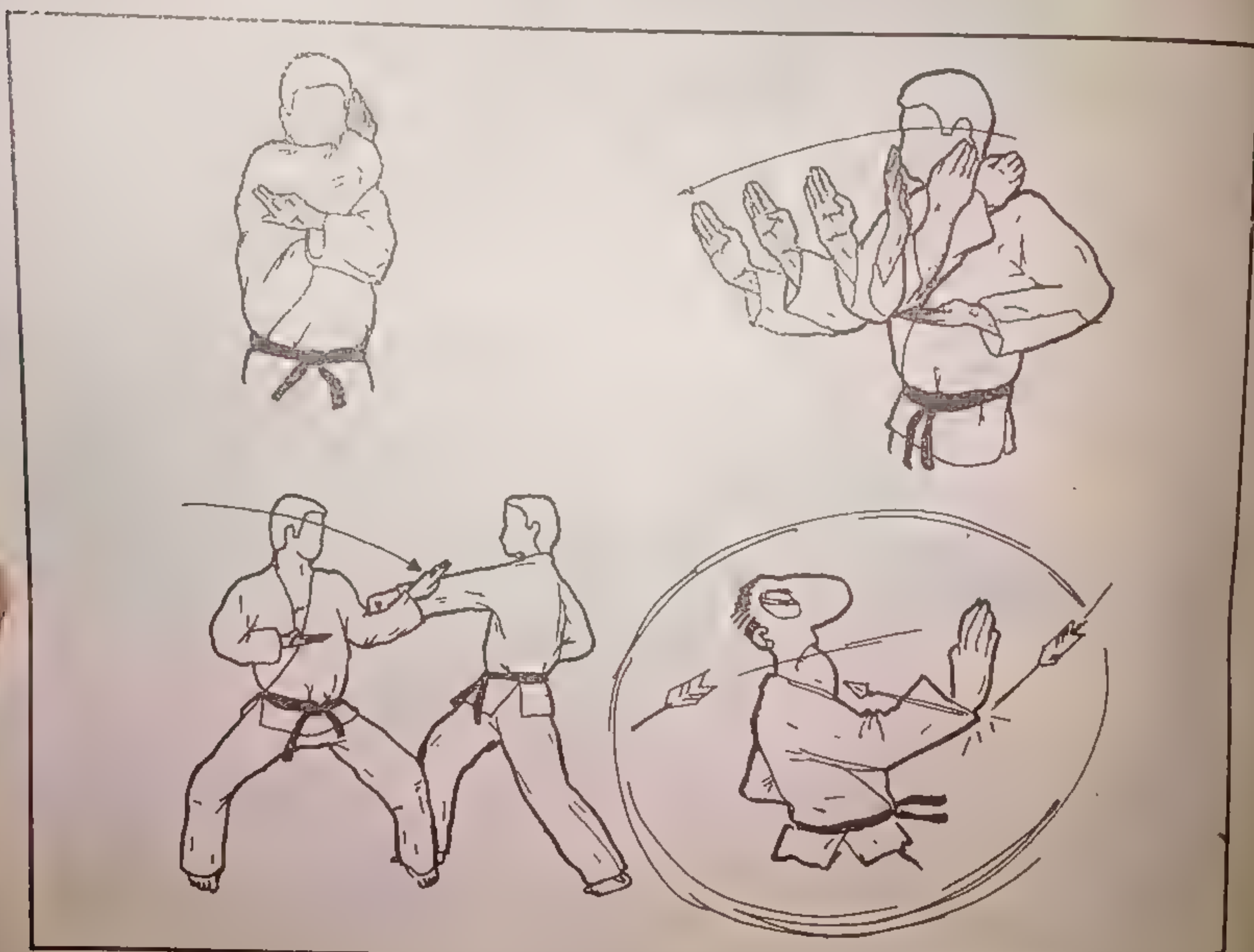
Рис. 86

ХАНШУ-УКЕ

(рис.86 слева) отражение тыльной стороной ладони. Удар блокирующей рукой наносится по верхней части руки, локтя или предплечья противника при нападении в солнечное сплетение. Удар отражается хлестким движением предплечья. Для этого развернитесь боком к направлению атаки и атакующая рука отражается как при ударе уракеном. При этом старайтесь удержать кисть и запястье на одной линии.

ШУТО-УКЕ

(рис. 87) отражение ребром ладони. Удар отбивается ребром ладони в сторону, при этом локоть используется в качестве точки поворота. От изящного сопровождения атакующего движения, как при АГЕ-УКЕ и СОТО-УКЕ, здесь ничего не остается. Обе силы - сила нападения и сила отражения - направлены чуть ли не навстречу друг другу, в то время как при АГЕ-УКЕ и СОТО-УКЕ движение соизмерялось с направлением атаки и атака отражалась легко и изящно.



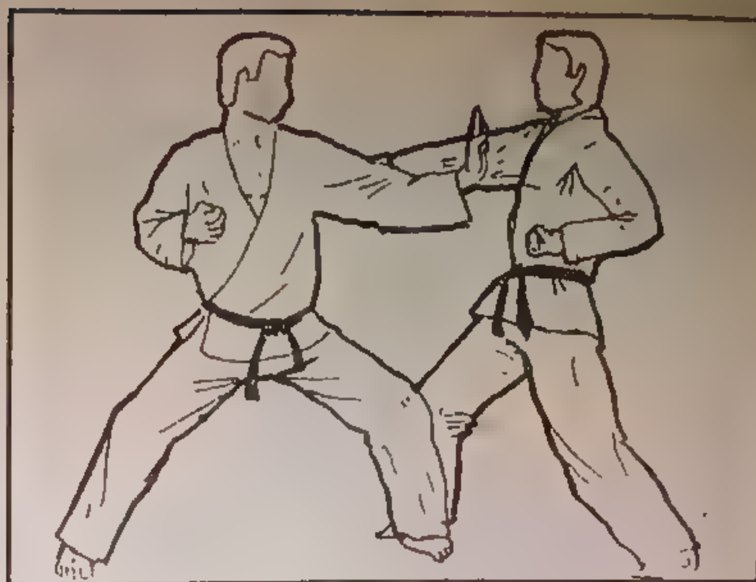
(рис. 87)

ТАТЭ-ШУТО-УКЕ
КАКЭ-ШУТО-УКЕ

(рис. 88) отражение изогнутой и вертикальной ладонью соответственно. Оба приема почти идентичны. Согните запястье блокирующей руки так, чтобы ладонь была направлена вперед, а пальцы вверх. При атаке обычно отражаются удары, направленные в солнечное сплетение, но, в противоположность обычной защите шуто-уке, локоть блокирующей руки выпрямлен.

При проведении ШУТО-УКЕ часто бывает возможность захвата руки или рукава противника, воспользуйтесь этим и выведите

его из равновесия. Остается добавить, что в стиле Шотокан ШУТО-УКЕ, в основном, используется против ударов в уровень чудан.



(рис. 88)

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ НЕКОТОРЫМИ ЧАСТЯМИ КИСТИ ОТ УДАРОВ РУКАМИ

Не смотря на то, что ШОТОКАН считается одним из самых "жестких" стилей каратэ, на спортивных соревнованиях чаще всего пользуются "мягкими" блоками, уходами, отклонениями тела с линии атаки, особенно, в европейском каратэ. Но эти блоки "мягки" лишь на вид, поэтому принципы защиты, о которых написано в предыдущих разделах, действительны и здесь.

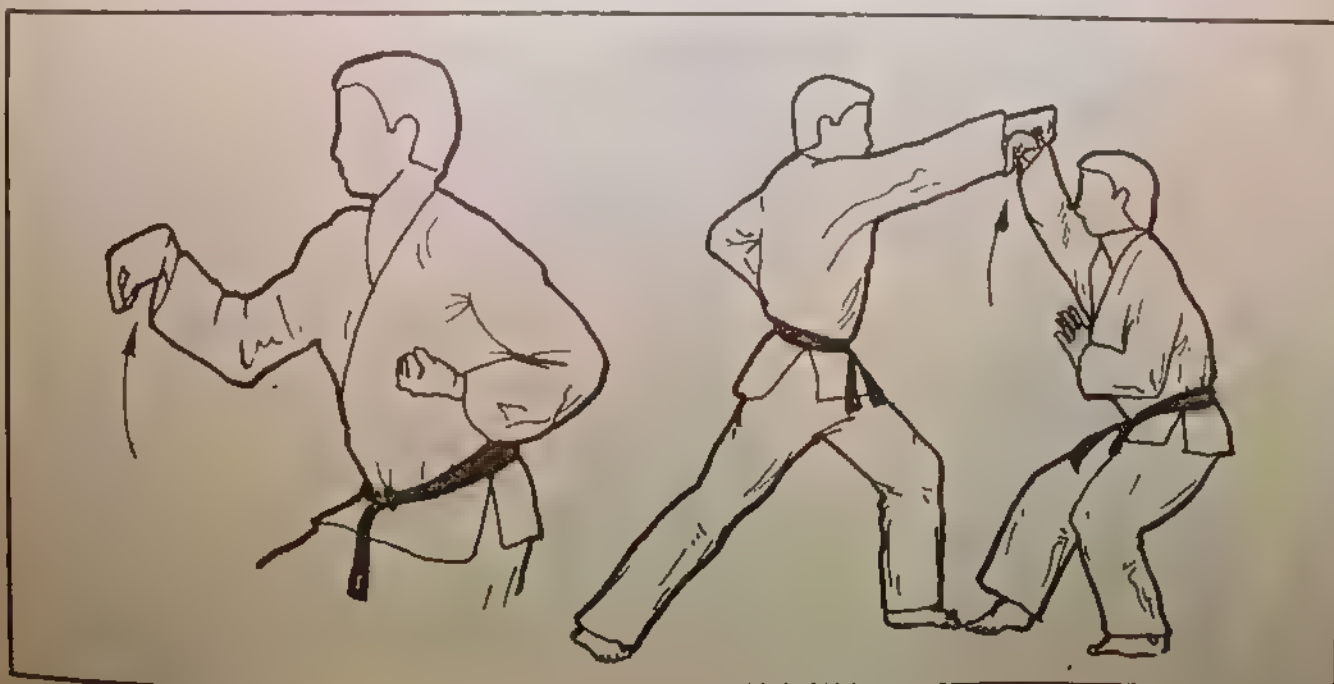
Мастера помимо вышеуказанных блоков применяют более сложные по технике и, так сказать, узкоспециализированные блоки. Поэтому на ранних стадиях изучения базовой техники не следует акцентировать внимание на отработке этих блоков, но ознакомиться следует.

КЕЙТО-УКЕ

(рис. 34) защита запястьем - "головой цыпленка". Тыльная сторона кисти направлена наружу в сторону, кисть полностью опущена вниз. Удар по атакующей руке противника наносится снизу вверх основанием и первым суставом большого пальца.

КАКУТО-УКЕ

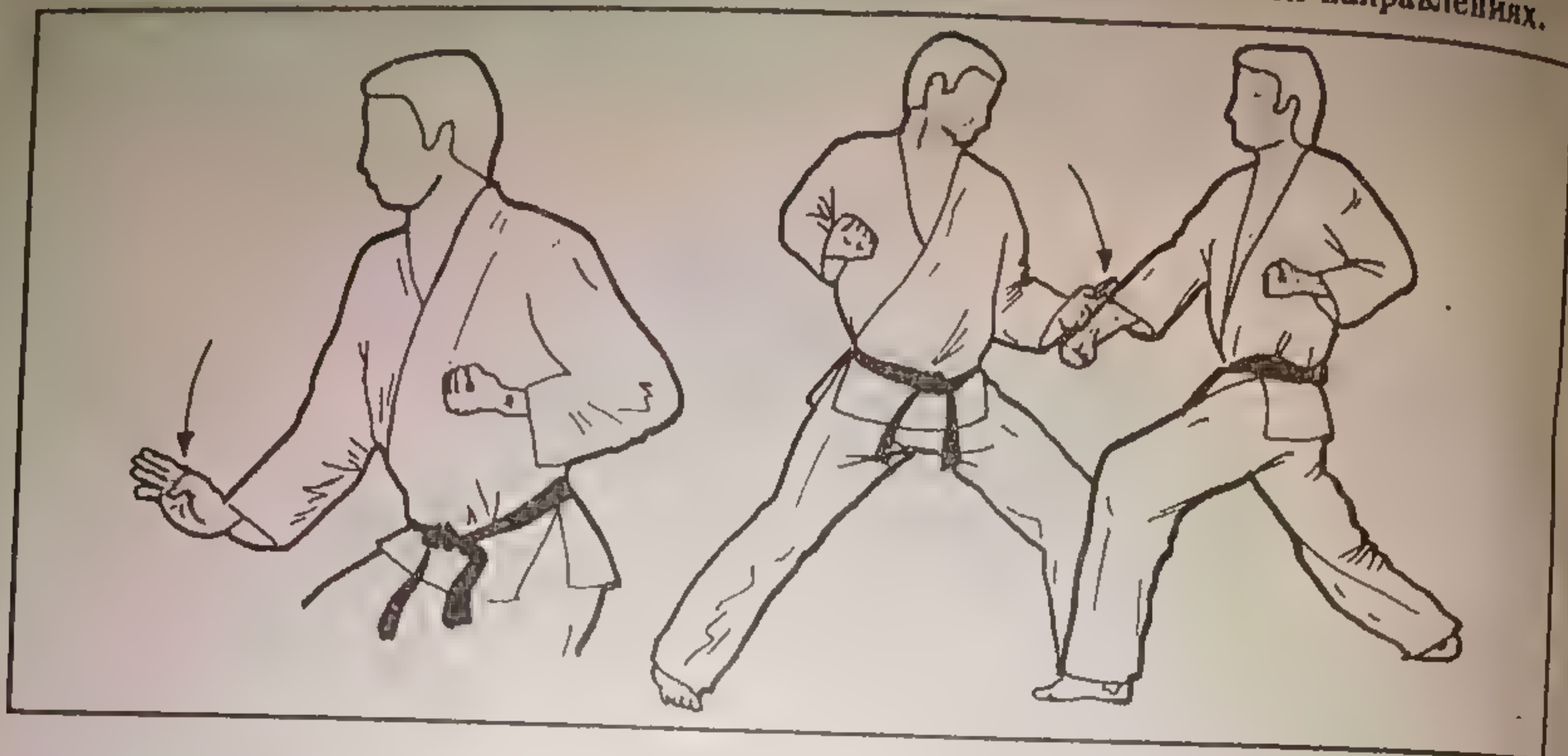
(рис. 89) защита согнутым запястьем. Кисть полностью согнута вниз и внутрь к запястью. Атака отбивается хлестким мощным движением либо вверх, либо вбок.



(рис. 89)

ТЕЙШО-УКЕ

(рис. 90) защита основанием ладони. Этот прием эффективен во всех направлениях.



(рис. 90)

СЕЙРЮТО-УКЕ

защита рукой - "челюсти [illegible]" (рис. 90.91).

ХАЙВАН-НАГАШИ-УКЕ

(рис. 91) отражение тыльной частью руки. Этот прием эффективен против ударов в лицо. При выполении приема, допустим, правой рукой: одновременно поднимаете предплечье перед туловище и отдергиваете правое бедро и ногу. Отбивая руку противника вверх нижней частью предплечья, приближаете это же предплечье к правой стороне головы. Когда отдергиваете предплечье к голове, направляйте его нижню ю поверхность наружу в сторону. Путь, по которому отводится блокирующая рука, должен напоминать полумесяц. В конечном положении приема Ваш правый локоть направлен прямо в сторону, кулак немного выше лица.

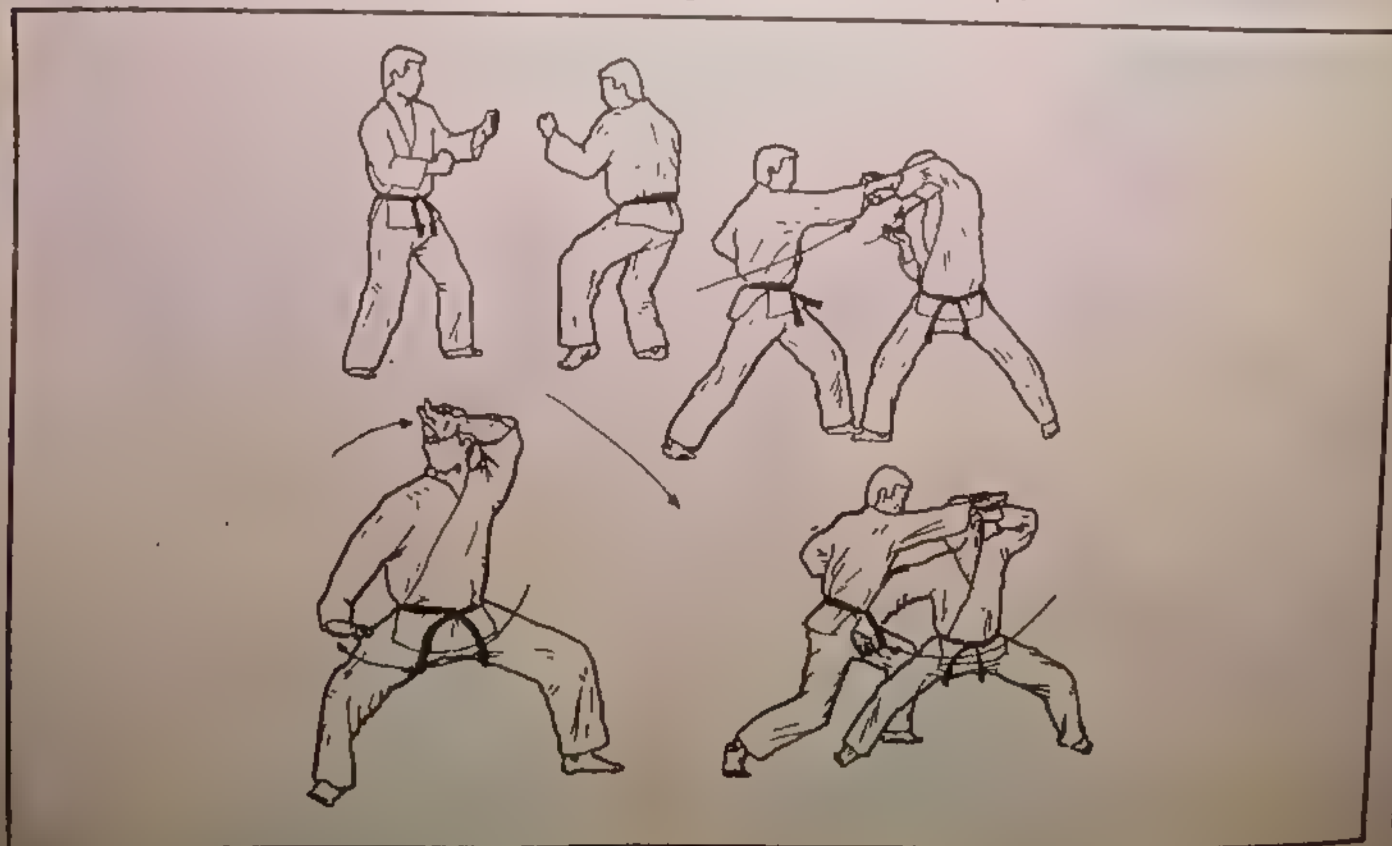


рис. 91

ТЭ-НАГАШИ-УКЕ

блок - "скользящая рука". Защита отбивом кистью от удара в лицо. Открытая левая кисть должна быть вытянута перед туловищем, ладонь направлена вперед. После контакта ладонью с предплечьем противника отведите кисть назад, отклоняя удар. Атакующая правая рука отводится движением к своему правому уху. Не концентрируясь на силе отражения, просто плавно отведите удар ладонью назад и одновременно подайте вперед голову и туловище "под удар".

ТЭ-ОСАЕ-УКЕ

(рис. 92) защита отжимом кистью, применяется при ударе в уровень чудан. При контакте с предплечьем противника надавите на него ладонью сверху вниз и потяните его руку к себе. Рука противника тянется вдоль линии, по которой она двигалась.

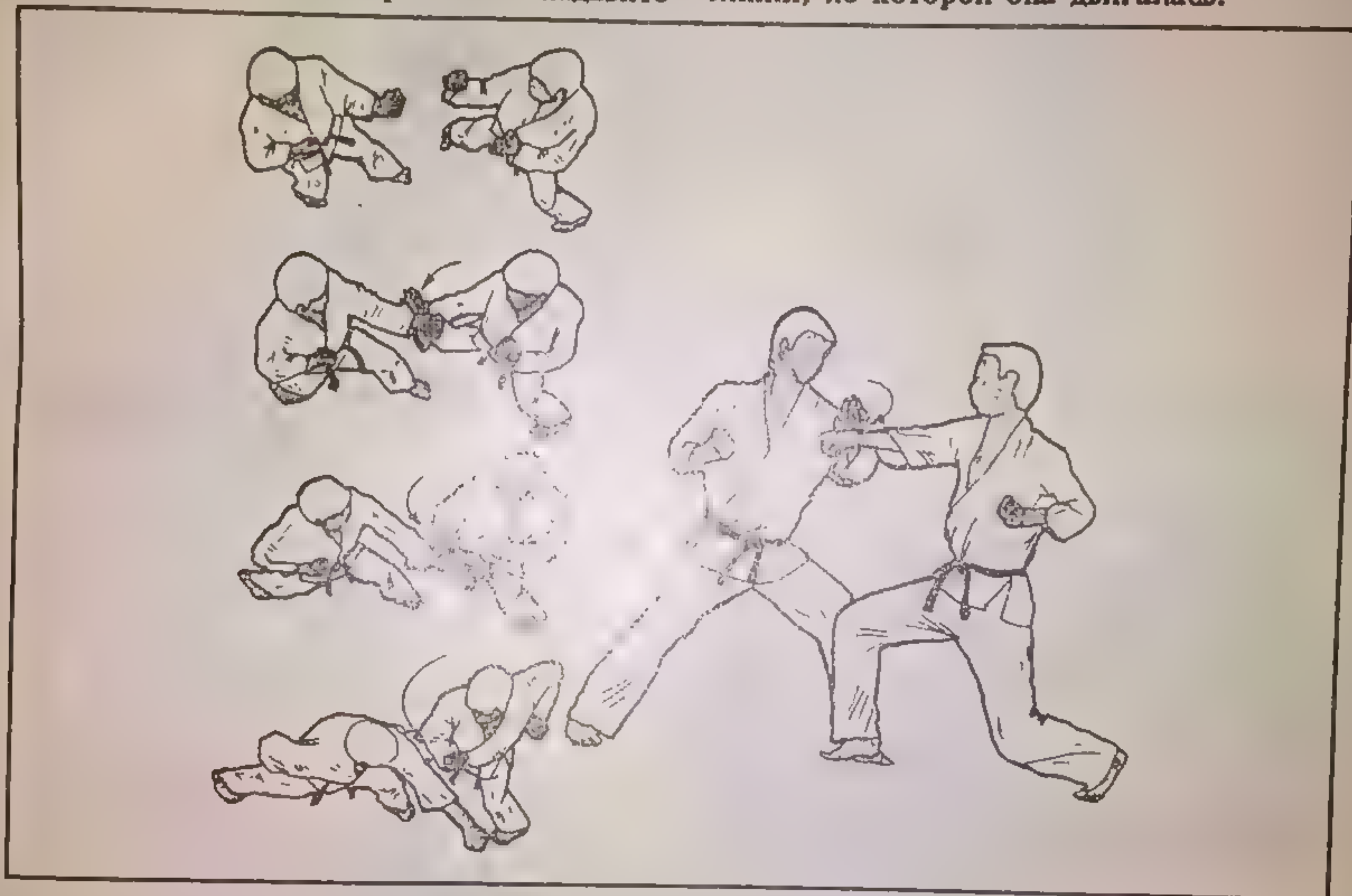


рис. 92

МОРОТЭ-УКЕ
ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ДВУМЯ РУКАМИ

(рис. 93) усиленная защита с помощью предплечья. Эта защита от сильного удара блоком УЧИ-УКЕ, усиленного вторым кулаком. Подкрепляющий кулак или открытая кисть должны быть плотно прижаты к блокирующему предплечью чуть повыше локтя. Обычно прием выполняется с отходом назад. На, если отражая удар, Вы двигаетесь вперед, то это придает блоку дополнительное усилие. К тому же из конечного положения блока легко провести УРАКЕН-УЧИ.

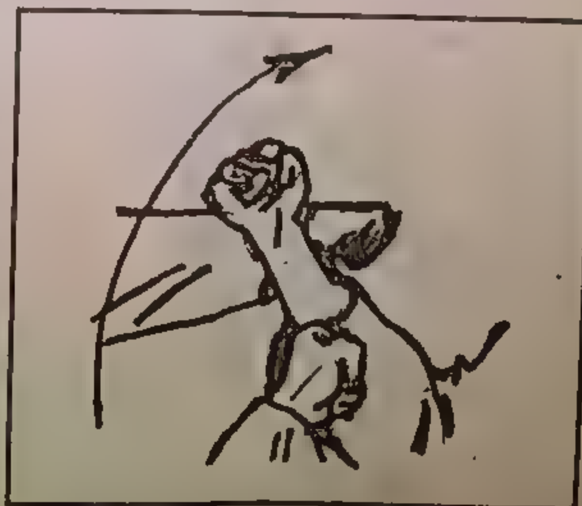


рис. 93

ДЖУДЖИ-УКЕ

(рис. 94) блок "крестом". Руки скрещены в районе запястья в виде буквы "Х". Этот блок можно выполнять руками с открытыми кистями или сжатыми в кулак. Прием эффективен и против мае-гери, тогда атакующая нога должна блокироваться в начале атаки, контакт блока должен приходиться на район голени противника (во время приема бедра толкните вперед, туловище перпендикулярно полу).

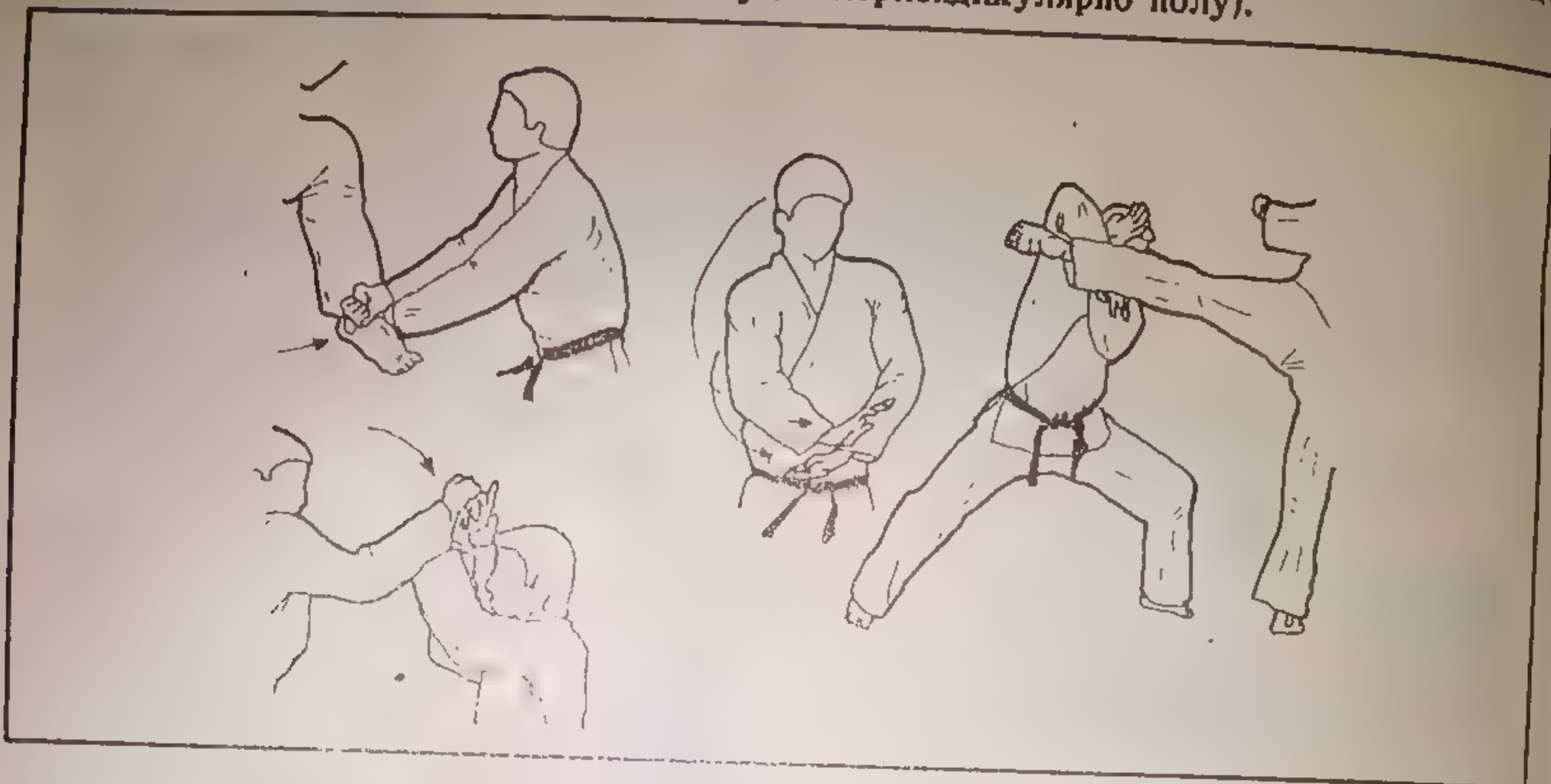


рис. 94

СОКУМЕН-АВАСЭ-УКЕ:

(рис. 95) защита соединенных тыльными сторонами кистями. Этот блок применяется при отражении удара в висок противником, стоящим сбоку. Кисти согнуты в запястьях таким образом, что их тыльные стороны касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Контакт приходится на одну ладонь, подкрепленную тыльной стороной другой.

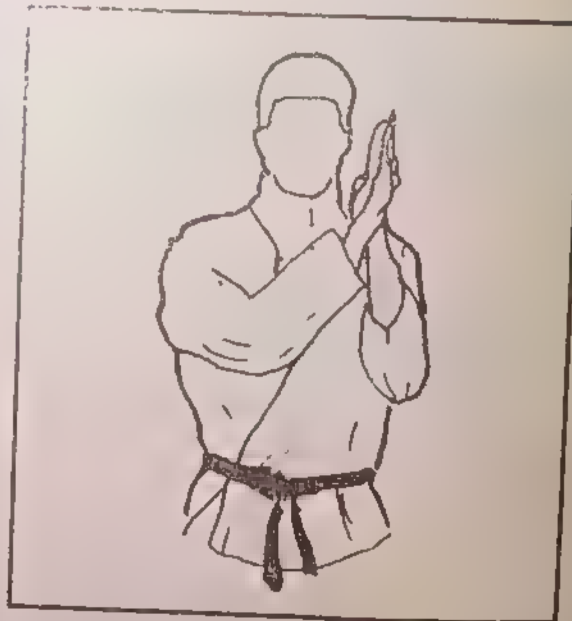


рис. 95

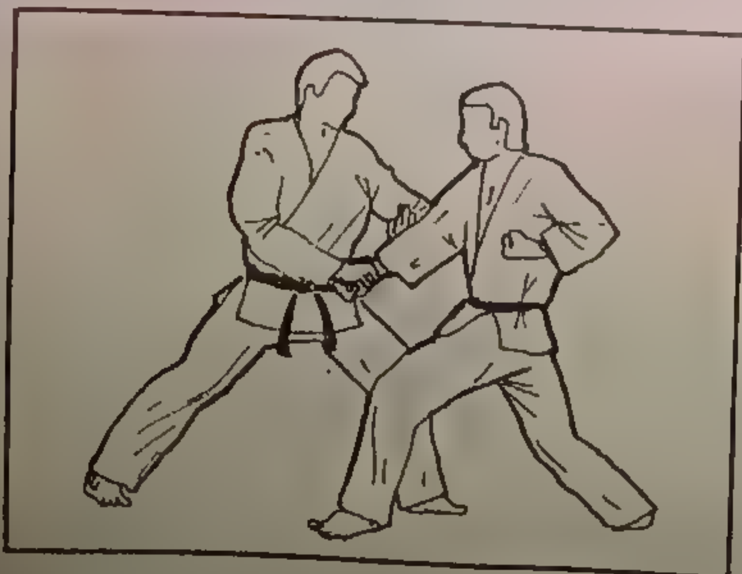


рис. 96

МОРОТЭ-ЦУКАМИ-УКЕ:

(рис. 96) защита захватом двумя руками. Прием эффективен против ударов в грудь или в солнечное сплетение. Во время нанесения удара, отшагните назад и отразите предплечье противника в сторону, а затем захватите это же предплечье сбоку. И сразу же сверху захватите его запястье своей второй рукой и рывком выводите противника из равновесия по направлению движения удара.

КАКИВАКЕ-УКЕ

(рис. 97) защита "обратным клином". Когда противник пытается задушить Вас, схватив отвороты кимоно, протолкните обе свои руки вверх между его запястьями так, чтобы Ваши запястья перекрещивались перед лицом. Затем, делая шаг назад, опустите бедра вниз, используя вес тела, с силой разводите предплечье вниз и в стороны, разворачивая их наружу. Когда опускаете предплечья вниз, резко напрягая мышцы, направьте локти к своим бокам.

рис. 97

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ НОГАМИ

ГЕДАН-КАКЭ-УКЕ:

(рис. 98) защита крюком, направленная вниз. Рука, описывая большой круг вниз, цепляет лодыжку атакующей ноги и подбивает ее вверх. При проведении зацепа снаружи вовнутрь делается шаг назад ногой, противоположной отражающей руке. А если зацеп делается изнутри наружу, то шаг производится одноименной ногой. Движение руки происходит одновременно с вращением бедер. В хидари-ханми-дачи правое предплечье поворачивается по часовой стрелке, если ГЕДАН-КАКЭ-УКЕ проводится снаружи вовнутрь, и вращается против часовой стрелки, если проводится изнутри

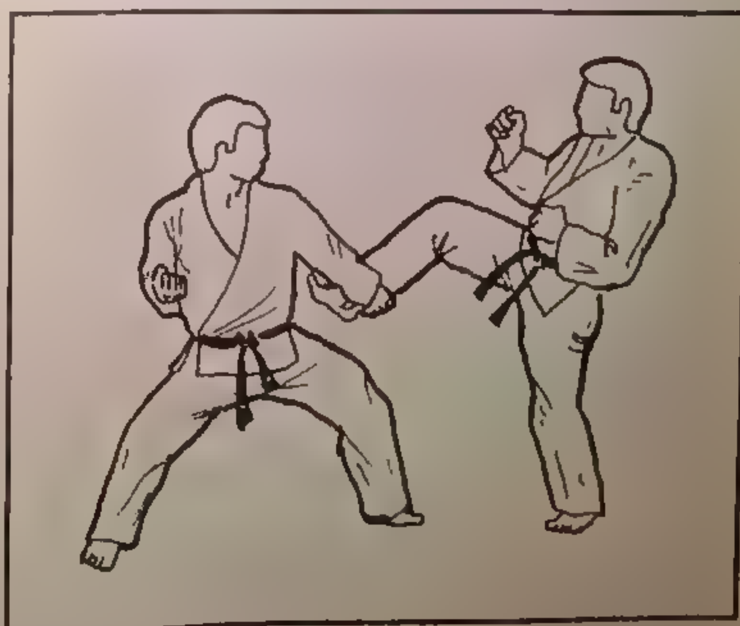


Рис. 98 БЛОК ПОХОЖИЙ НА ГЕДАН-КАКЭ-УКЕ

наружу.

Почти идентично проводится блок СУКУН-УКЕ (рис. 99), защита черпающим движением руки. Во время движения атакующей ноги противника, вытягивая далеко вперед руку, коснитесь ее около икры. Затем рука должна соскользнуть до лодыжки и черпающим движением поддернуть ногу вверх. Пальцы и ладонь блокирующей руки должны быть слегка согнутыми, чтобы облегчить зацеп

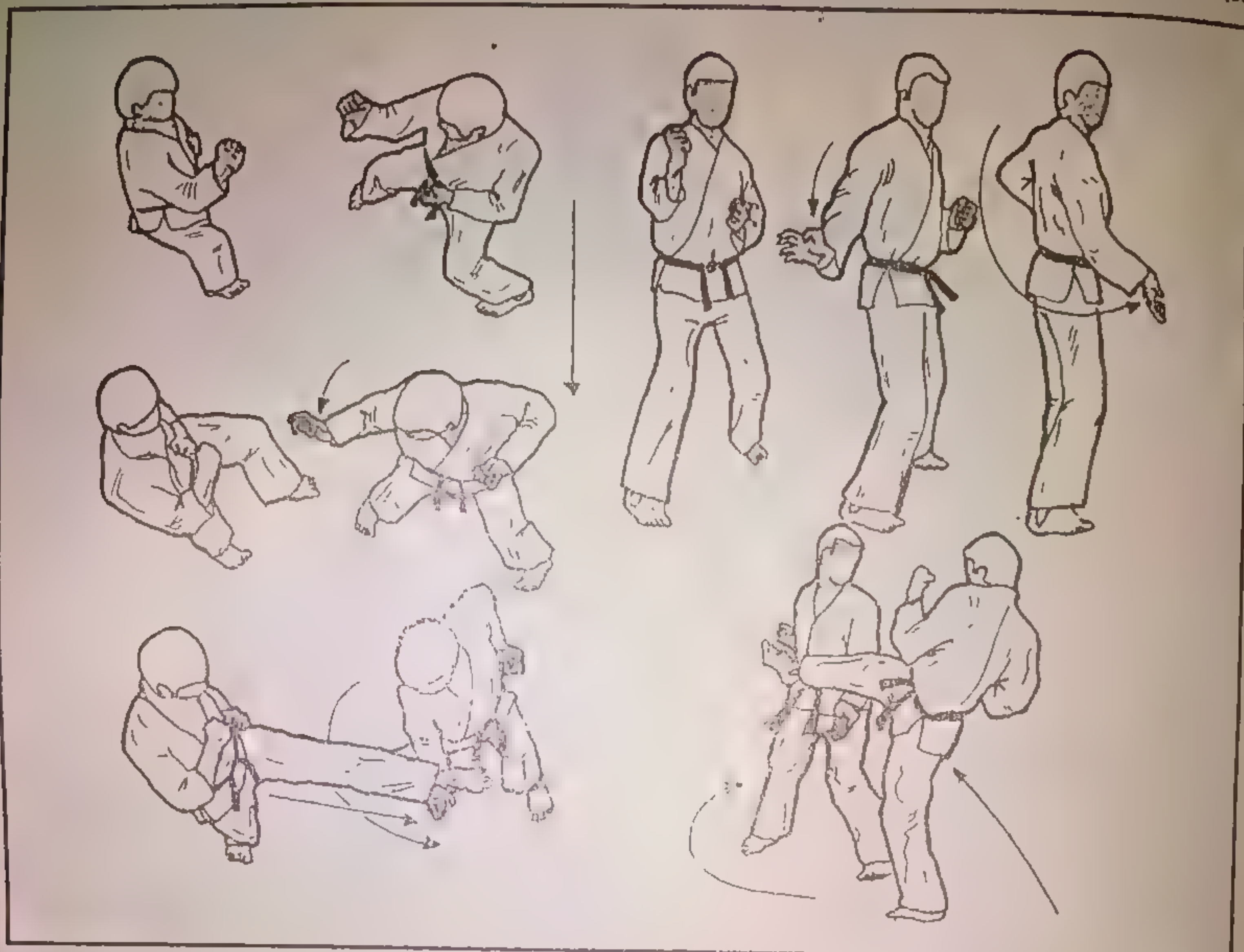


рис. 99

атакующей ноги противника.

ТЕЙШО-АВАСЭ-УКЕ

(рис. 100) комбинированная защита основаниями ладоней. Основания ладоней соединены и сильно толкаются вперед для отражения удара ногой. Так как удары ногой очень сильны, во время блокирования сильно толкните вперед бедра. Ступни плотно прижаты к полу. Кисти в запястьях полностью согнуты вверх и плотно прижаты основаниями друг другу. Блокирование лучше проводить до полного выпрямления ноги

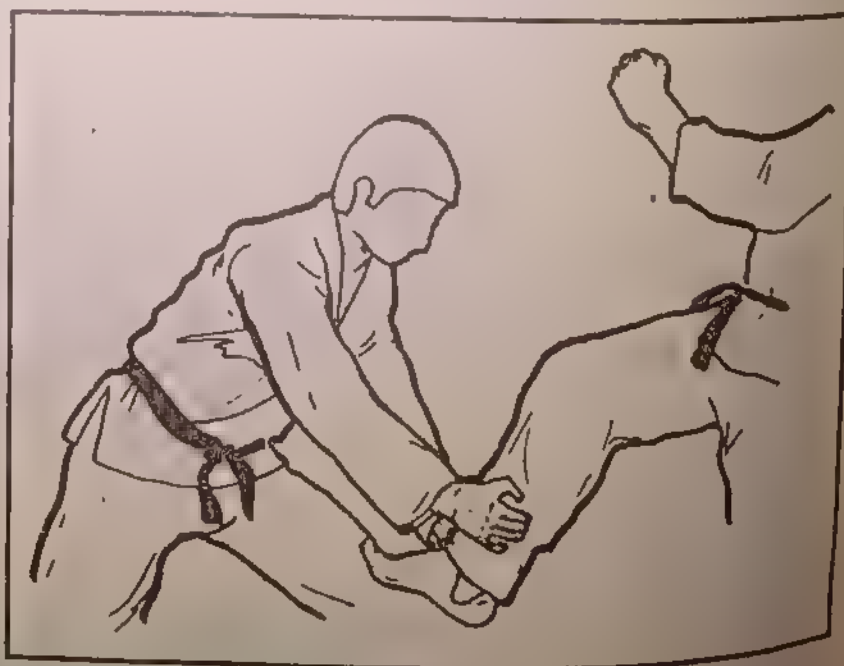


рис. 100

МОРОТЭ-СУКУН-УКЕ

(рис. 101) защита черпающим движением обеих рук. Прием выполняется путем проведения сукун-уке одной рукой снаружи внутрь в то время, как вторая рука одновременно давит на колено зацепленной ноги противника. Колено должно быть плотно зажато между большим и остальными пальцами. Рука, зацепившая лодыжку противника, тянется к себе, а его колено толкается от себя. Тянущая рука отводится под локтем толкающей руки.

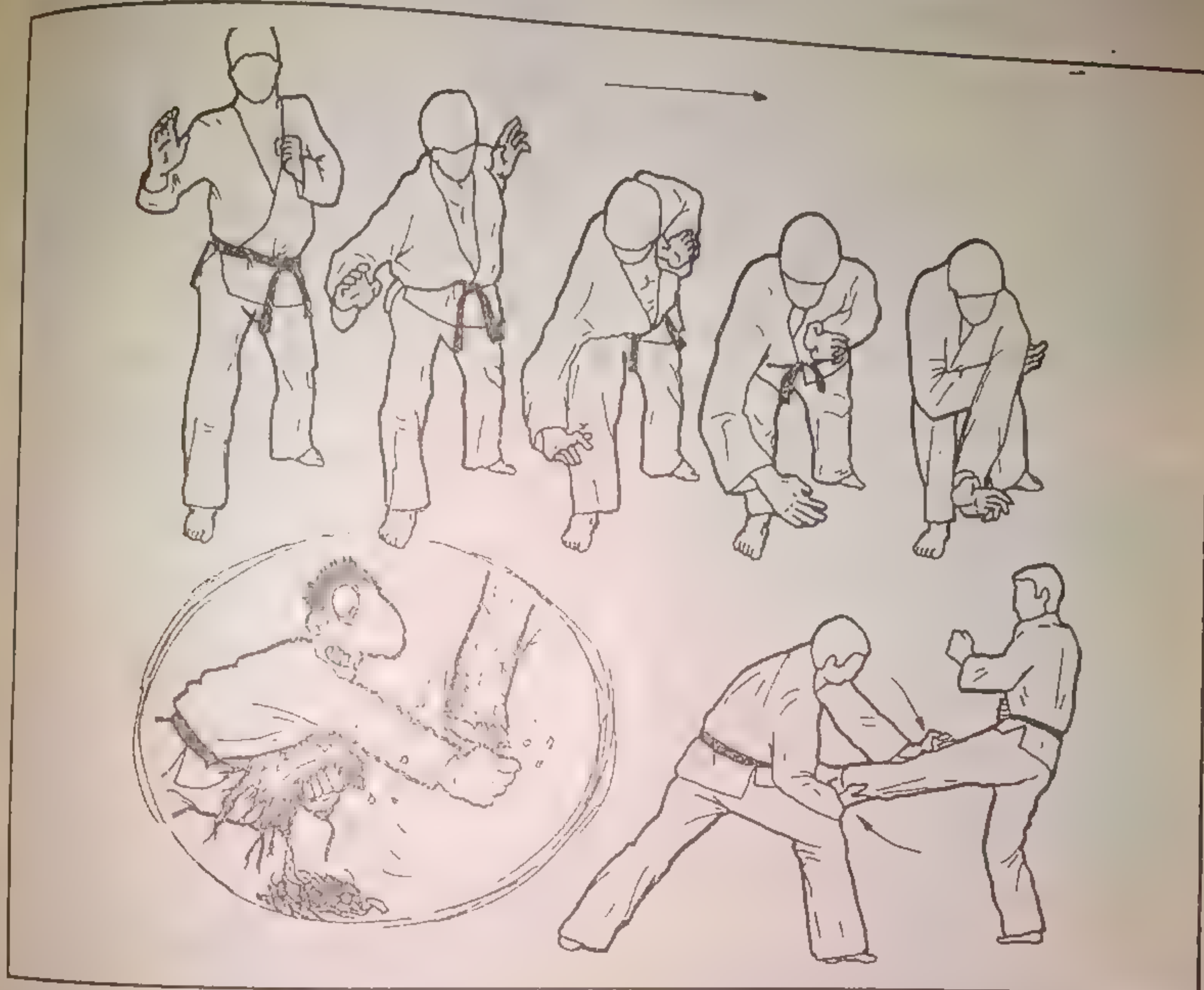


рис. 101

противника.

СОКУТЕЙ-МАВАШИ-УКЕ

дугообразная защита подошвой ноги от удара в солнечное сплетение или живот. Атакующее предплечье противника отбивается в сторону внутрь маховым движением ступни снаружи. Прием эффективен в ситуациях, когда защиту невозможно провести руками.

В начале проведения отражения поднимите ступню блокирующей ноги как можно выше. При круговом движении ступня должна быть согнута в голеностопном суставе вверх. При отражении поверните бедра и развернитесь на опорной ноге так, чтобы внутреняя поверхность ее бедра была направлена на противника. Прием завершается в положении, когда колено блокирующей ноги полностью согнуто и ее ступня подтянута близко к корпусу для сохранения равновесия и возможности

проведения контратаки ногой.

СОКУТЕЙ-ОСАЕ-УКЕ

защита отжимом с помощью ноги. Прием используется для отражения ударов ногой, когда она еще не полностью выпрямлена. Блокирующая нога должна быть поднята на уровень колена опорной ноги, затем резко направлена по диагонали вниз к атакующей ноге противника. Контакт должен приходиться на голень нападающего. Блокирующая ступня должна быть согнута в голеностопном суставе и повернута так, чтобы пальцы были направлены наружу в сторону. При выполнении блока сильно толкните бедра вперед.

СОКУТО-ОСАЕ-УКЕ:

(см. рис. 72) защита отжимом с помощью ребра ступни. Техника исполнения почти идентична предыдущему блоку. Поверните бедра и повернитесь на 90° на опорной ноге. Одновременно поверните колено и по диагонали вниз ударьте ребром ступни по голени атакующей ноги противника. Ступня должна быть полностью согнута в голеностопном суставе так, чтобы сокуто было перепендикулярно голени атакующей ноги.

АШИ-БО-КАКЭ-УКЕ

(рис. 102) защита зацепной ногой. Предназначена для отражения ударов в живот. Колено высоко поднято и во время махового движения должно быть согнуто. Атакующая нога противника блокируется голенью. В момент контакта соприкасается с тыльной поверхностью лодыжки нападающего. После выполнения приема блокирущая нога должна быть подтянута к туловищу. Ступня блокирующей ноги согнута, сокуто параллельно полу. Вращение бедер увеличивает силу отражения, вращение идет в сторону блокировки удара.

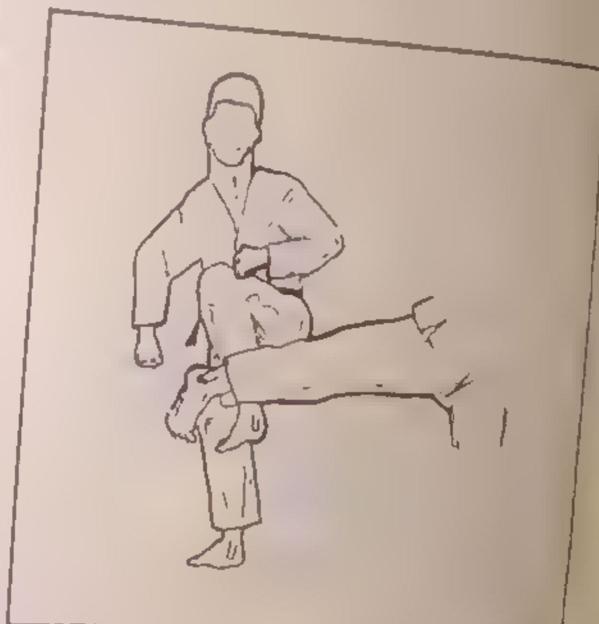


рис. 102

АШИ-КУБИ-КАКЭ-УКЕ

(рис. 103) защита зацепом лодыжки. При отражении нога противника поддергивается вверх и вперед. Для зацепа ноги используется нижняя часть голени и подьем ступни блокирующей ноги. Коснувшись передней частью голени ноги нападающего в области чуть ниже икры, высоко поднимаете свою ступню и подтягиваете ее к корпусу, тем самым подтягивая ногу противника вверх и вперед по ходу ее движения. Для более лучшего зацепа ступня должна быть согнута вверх к голени. Во время проведения приема поверните бедра и развернитесь на опорной ноге. В конце приема подтяните голень блокирующей ноги к туловищу.

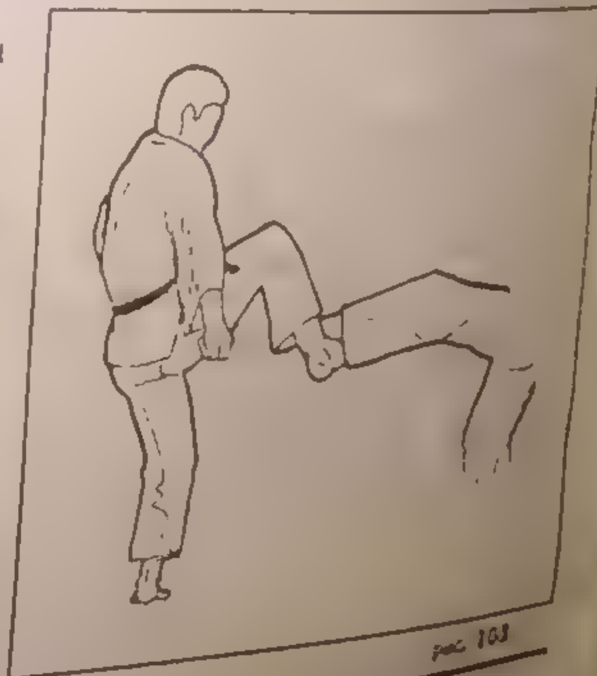


рис. 103

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ

В этом разделе рассмотрим подробно только так называемые "жесткие" или "классические" блоки АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ и ШУТО-УКЕ, которые являются базовыми в начальной стадии изучения каратэ и на которых построена как техника формальных изучений - КАТА, так и базовая техника - КИХОН.

АГЕ-УКЕ

направление защиты: блокирующая рука движется вверх и вперед до контакта с рукой противника. В момент соприкосновения верните предплечье назад к голове, закончив движение прямо перед лбом. Блокирущая рука описывает дугу снаружи отдергиваемой руки.

Вращение предплечьем: когда предплечье идет вверх, вращайте его по часовой стрелкею Это вращение распределяст силу атаки по всей поверхности Вашего предплечья в то время, когда сила столкновения сосредотачивается в точке контакта на нижней стороне запястья руки противникаю

Положение блокирующей руки: локоть должен быть поднят на высоту уха и как можно ближе к нему. В конечном положении локоть находится под углом к горизонтали, на расстоянии кулака впереди лба. Отражение должно быть сделано так, чтобы удар прошел рядом с головой, тогда Вы можете атаковать противника, еще находящегося в "ударе".

Защита в качестве нападения: при атаке противника опустите бедра, слегка наклоняясь вперед, шагните под удар. В то же время примените АГЕ-УКЕ чтобы одновременно ударить локтем подмышку, а кулаком - подбородок противника. Также можно после завершения блокировки кистью блокирующей руки захватить сбоку запястье противника и отвести ее вниз, одновременно применив АГЕ-УКЕ другой рукой под локтевой сустав захваченной руки с целью надломить ее.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: - Старайтесь во время блокирующей руки сохранять прямой угол в ее локте.

- Противоположная рука должна отдергиваться в положении над бедром. При движении руки должны пересекаться на уровне подбородка.

- Из-за страха приближающегося удара иногда голову отклоняют назад - избегайте этого!

- В начале защиты локоть следует прижимать к боку.

СОТО-УКЕ

направление защиты : поднимите левую руку в сторону, кулак сейкеном находится у левого уха. Согнув локоть под прямым углом, ударьте рукой вниз вперед, отражая нападение в корпус. В момент контакта уракен блокирующей руки направлен на противника и находится на уровне подбородка, предплечье перпендикулярно полу. Во время движения предплечье разворачивается на полоборота против часовой стрелки.

Положение локтя блокирующей руки: в конечном положении защиты локоть находится на средней линии на расстоянии кулака от бока корпуса, когда Вы находитесь в ханми-дачи.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Вращение плеч всегда дополняйте вращением бедер.

- Старайтесь отбить удар больше в сторону, чем вниз.

- Выпрямите и сильно напрягите запястье блокирующей руки.

УЧИ-УКЕ

направление защиты:

встаньте в хидари-ханми-дачи, правая рука вытянута вперед ладонью на средней линии. Кулак левой руки перед правым бедром, уракеном направлен вперед. Используя локоть как ось вращения, двигайте предплечье вверх и вперед. Верхней частью предплечья отбейте в сторону атаку противника. В момент контакта локоть должен быть под прямым углом, кулак на уровне подбородка, предплечье почти перпендикулярно полу. В то время как левое предплечье движется вперед для отражения, отдерните правую руку к правому бедру и при этом поверните бедра по часовой стрелке. И здесь поворот предплечья на полоборота против часовой стрелки.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Защита будет слабой, если движение предплечья не совпадает с мощным отворотом бедер и быстрым отдергиванием второй руки.

- Положение локтя в течении всего приема почти не меняется. Предплечье ведется наружу так, будто Вы раскрываете веер вокруг локтя-оси.

- Путь, описываемый блокирующей рукой, проходит внутри от отдергиваемой руки.

ГЕДАН-БАРАЙ

направление защиты:

Встаньте в хидари-зенкутцу-дачи, плечи и бедра направлены вперед. Левый кулак находится у правого уха, уракеном направлен наружу в сторону. Правая рука вытянута на среднюю линию ладонью вперед. Выпрямляя локоть, нижней частью запястья левой руки отбейте в сторону удар противника. В это время правая рука отдергивается к бедру. В конечном положении приема левый кулак должен остановиться прямо над коленом уракеном вверх на расстоянии кулака от него, предплечье развернуто на полоборота по часовой стрелке Затем проводите отработку приема при переходе из шизен-тай в ханми-дачи.

- Встаньте в хачиджи-дачи.

- Отступая правой ногой назад, вытяните правую руку над нижней частью живота и поместите левый кулак к правому уху.

- Продолжая отступать, отдерните правую руку к боку, сжав ее в кулак, и поверните бедра по часовой стрелке. Одновременно ударьте левым предплечьем вниз, разворачивая его и выпрямляя локоть. В момент контакта блокирующее предплечье долженео быть развернуто на 90° так, чтобы острым углом запястья как бы врезаться в атакующую руку или ногу противника.

- Завершите прием в хидари-ханми-дачи.

- Вернитесь в исходное положение. Также отрабатывайте вышеуказанные блоки с обоих сторон в зенкутцу-дачи с шагом вперед и с переходом в другие стойки.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- При движении блокирушая и отдергиваемая руки должны почти касаться друг друга. По ходу блока вращайте обеими предплечьями.

- Не надо отдергивать бедра назад - это движение ослабляет блок, так как трудно отбить сильный удар ноги, если Ваше туловище наклонено вперед. Поэтому во время отражения толкайте бедра вперед, чтобы удержать корпус перпендикулярно полу.

- Если проводить блок, не поворачивая бедра, то сильный удар в пах может пробить блок.

- При блокировании держите бедра лицом к противнику и проводите отражение как можно ближе к противнику.

ШУТО-УКЕ

направление защиты:

Встаньте в хидари-кокутцу- дачи. Левая кисть ладонью у правого уха, правая рука находится перед грудью, прикрывая левую подмышку от ударов сбоку. Хлестким движением посылайте левую кисть вперед и разворачивайте корпус по часовой стрелке. Одновременно с движением руки поворачивайте предплечье по часовой стрелке, сохраняя локоть согнутым. Правая кисть не отдергивается полностью назад, а останавливается на уровне солнечного сплетения ладонью вверх,а пальцы направлены на противника. Отрабатывайте блок по следующему методу:

- Встаньте в хачиджи-дачи.

- Отступая правой ногой назад, вытяните правую руку на уровень солнечного сплетения ладонью вверх. одновременно занесите левую руку ладонью к правому уху.

- Продолжайте отступать, движение может быть направлено по диагонали или прямо. Затем отведите резко правую руку к солнечному сплетению, поворачивая ладонью вверх, и поверните бедра по часовой стрелке. Одновременно направьте левую руку в цели, вращая предплечьем по часовой стрелке.

- Завершите защиту, находясь в хидари-кокутцу-дачи.

- Вернитесь в хачиджи-дачи.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТИ:

- Отражайте атаку ребром кисти, представляя ее как бы лезвием ножа. Контакт должен приходится в районе запястья противника.

- Угол в локте должен быть прямым, запястье и кисть блокирующей руки напряжены и составляют прямую линию.

- Не отводите локоть блокирующей руки слишком в сторону, держите его ближе к корпусу, что придает жесткость блоку и одновременно защищает бок.

На рис. 104-110 - показаны несколько вариантов применения приемов. Конечно, победа в бою, в основном, достигается не одним приемом, а наработанной серией приемов, имеющих цель скрыть главный прием и ударить неожиданно для противника. Эти серии, комбинации приемов подробно описаны во второй книге "Техника каратэ".

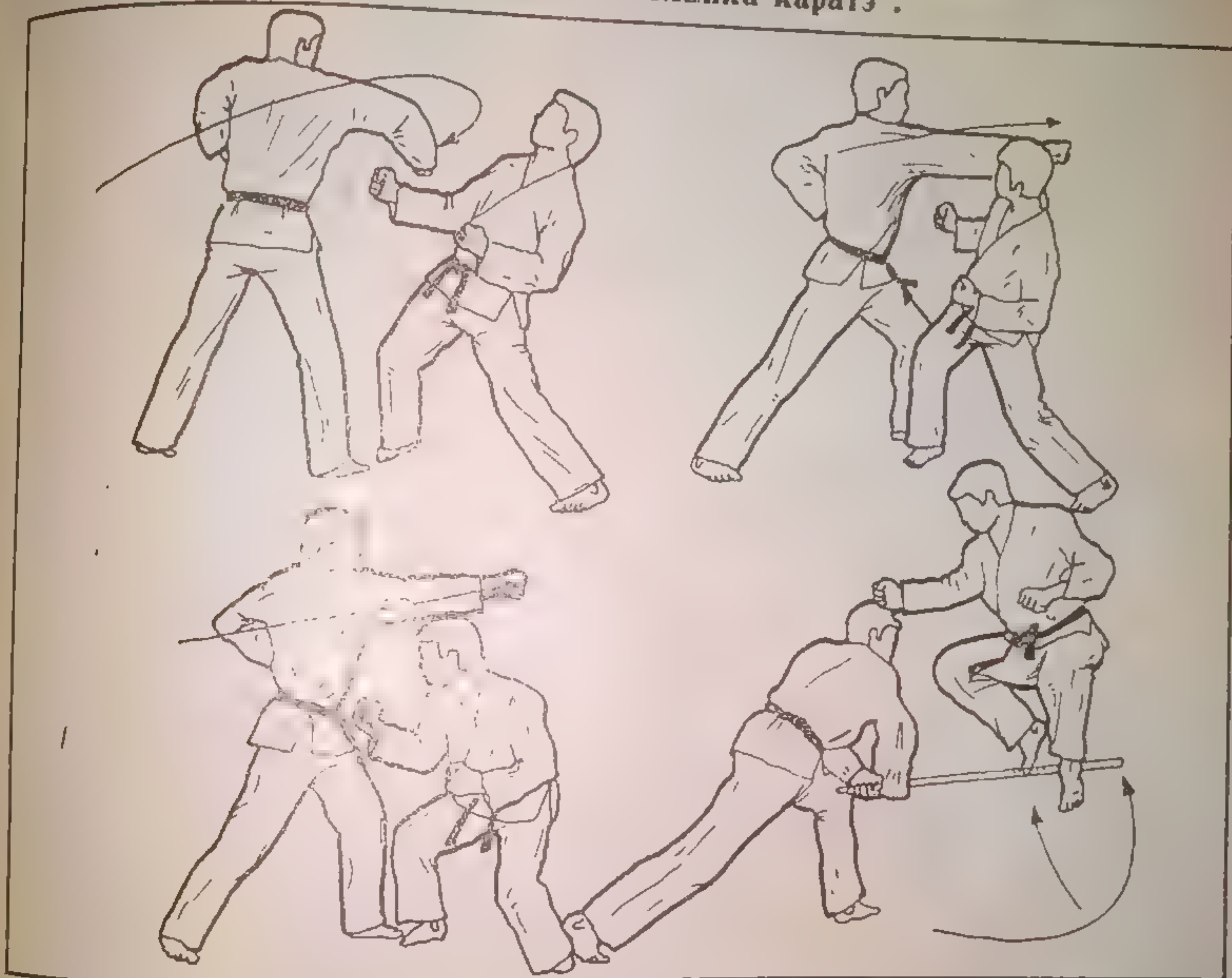


Рис. 104 УХОДЫ, УКЛОНЫ С ЛИНИИ АТАКИ

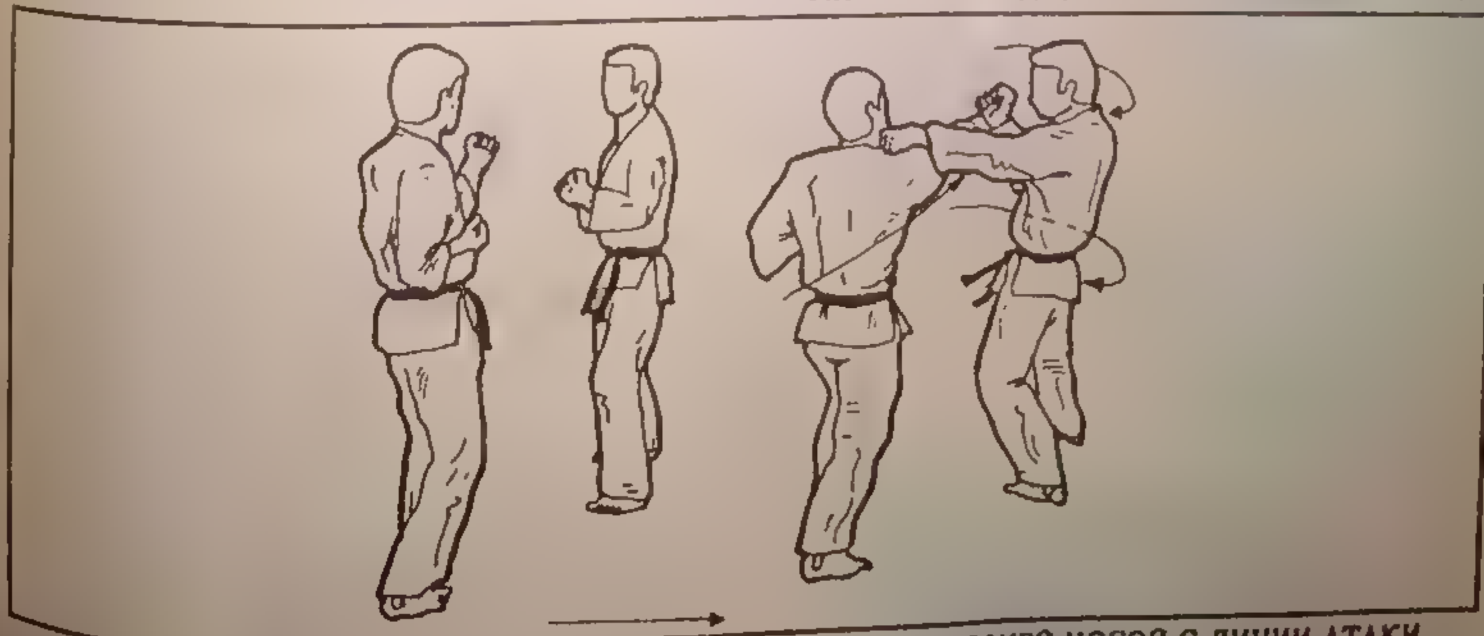


Рис. 105 ШАГ В СТОРОНУ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ С ЛИНИИ АТАКИ

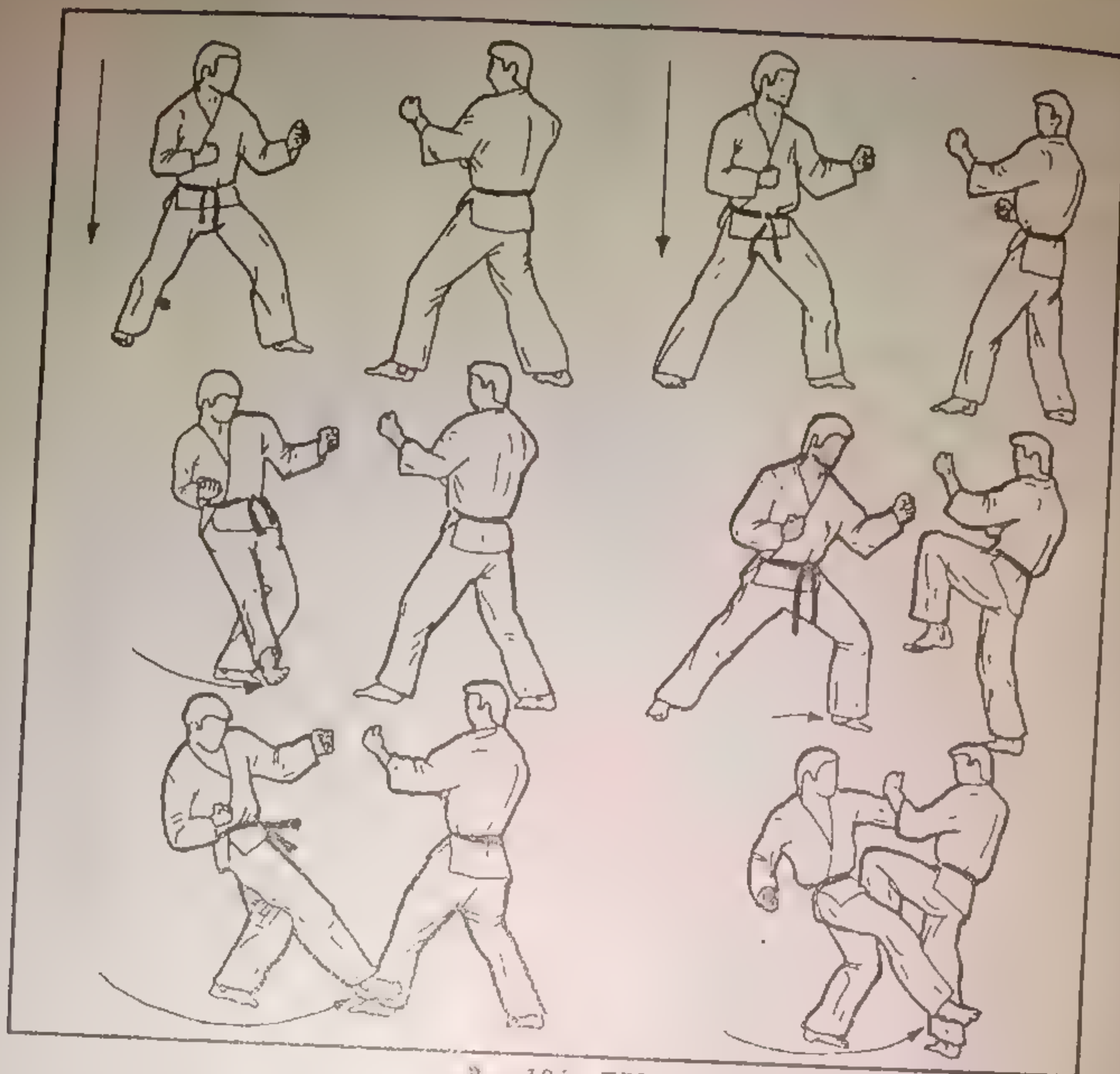


Рис. 106 ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА -АШИ-БАРАЙ

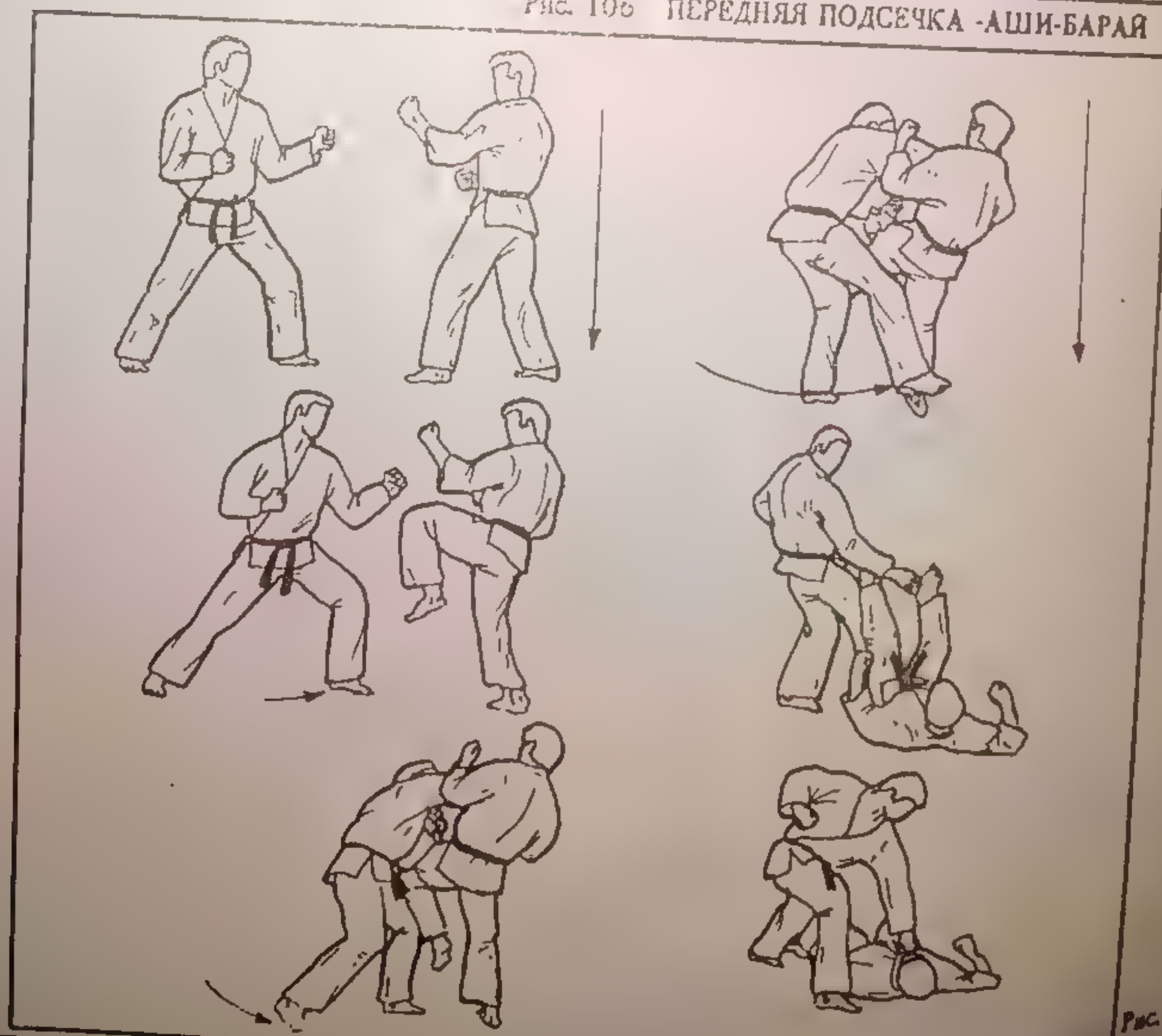


Рис. 107

РАЙ

Рис. 107

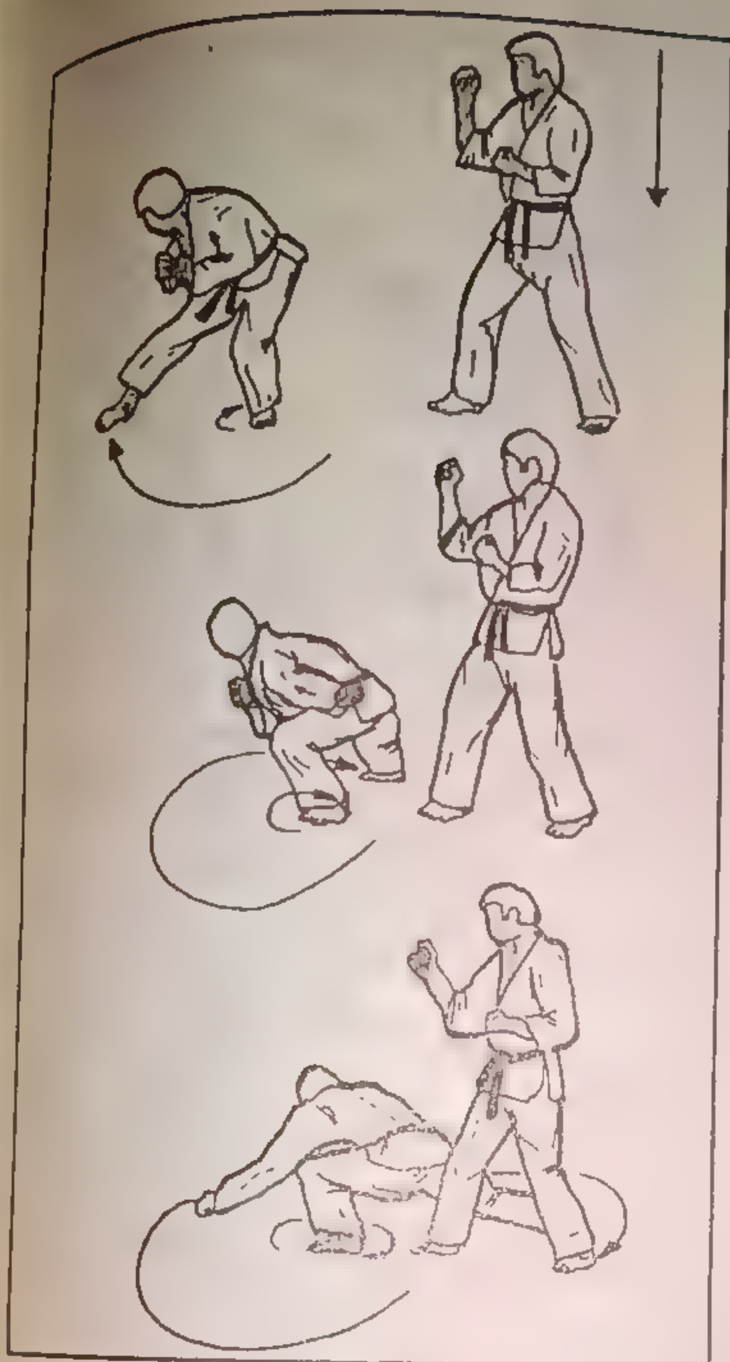
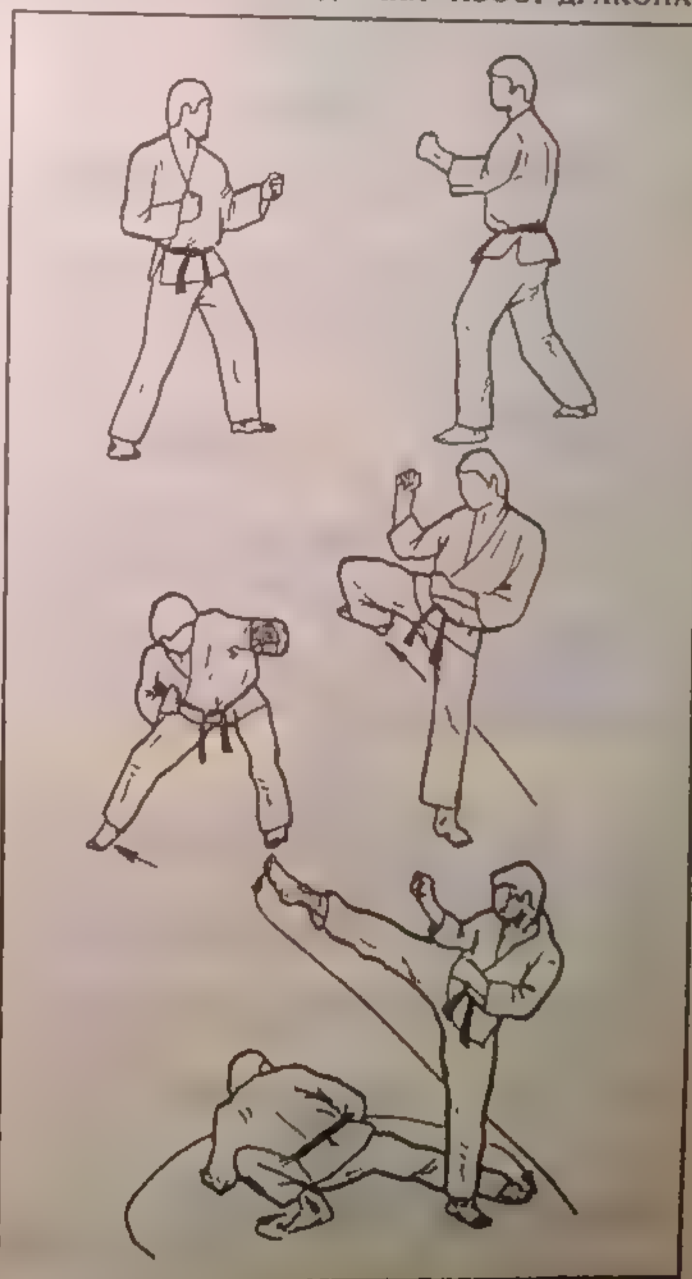


Рис. 108 ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА "ХВОСТ ДРАКОНА"

Рис. 109 ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА "ХВОСТ ДРАКОНА"



СЛОВАРЬ

ТЕРМИНОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЭТОЙ КНИГЕ

А

авасэ-цуки - У - образный удар двумя кулаками
аге-уке - верхний блок
аге-уке-гиаку-аши - верхний блок с противоположной ногой
аге-цуки - поднимающийся удар кулаком
атэ-ваза - техника сокрушающих ударов
аши-бо-какэ-уке - защита зацепом с помощью ноги
аши-куби-какэ-уке - защита зацепом лодыжки

В

ван - рука, предплечье
вашидэ - рука-"клюв орла"
ван-то - рука-"сабля"

Г

гедан - нижняя часть туловища, уровень ниже пояса
гедан-барай - защита, направленная вниз
гедан-какэ-уке - защита крюком, направленная вниз
гери - удар ногой
гери-ваза - техника ударов ногами
ги - куртка
гиаку-аши - противоположная нога
гиаку-маваши-гери - обратный боковой удар ногой
гиаку-цуки - прямой удар противоположным кулаком

Д

доджо - тренировочный зал, в некотором смысле святое место
дзедан - уровень выше груди, голова и шея
джуджи-уке -Х-образная защита, защита руки "крестом"
джиу-кумитэ - свободная борьба

З

зенкутцу-дачи - передняя стойка

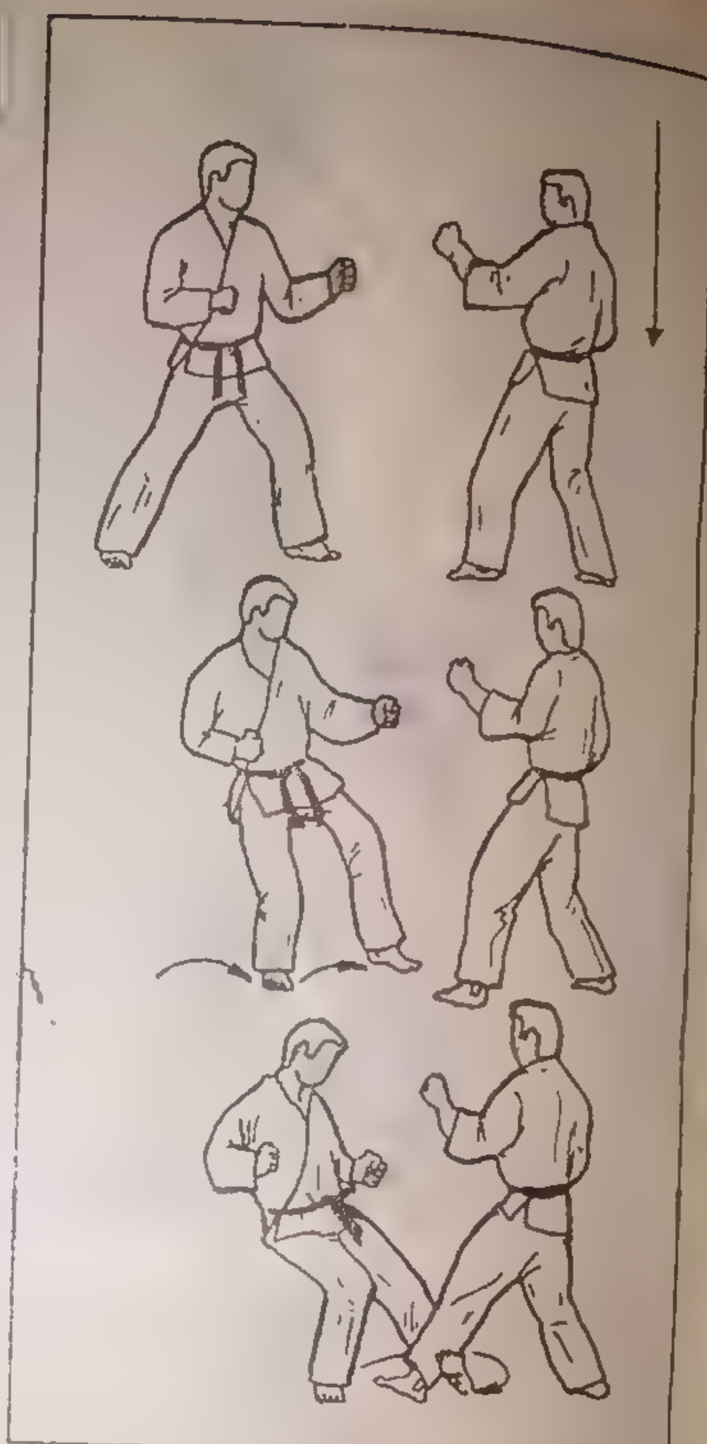


Рис. 110 ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ПОДБИВОМ И ЗАЦЕПОМ ЕГО ОПОРНОЙ НОГИ

И

ибуки - комплекс возбуждающих, мобилизирующих дыхательных упражнений
иппон-кен - кулак с выдвинутым вперед суставом указательного пальца
иппон-кумитэ - заданный вариант борьбы на один шаг

Й

йоко - сторона, направление вбок
йоко-гери-кэ-аге - маховой удар ногой в сторону
йоко-гери-кэ-коми - толчковый удар ногой в сторону



йоко-маваши-эмпи-учи - боковый удар локтем вперед
йоко-тоби-гери - удар ногой в сторону в прыжке
йоко-эмпи-учи - удар локтем в сторону

К

каги-цуки - удар рукой крюком
каншо - открытая кисть
какато - пятка
какиваке-уке - защита "обратным клином" двумя руками
какуто - согнутое запястье
какэ-уке - защита крюком
какэ-шуто-уке - защита изогнутым шуто
ката - комплекс формальных упражнений по технике каратэ
кейто - запястье-"голова цыпленка"
кенцуи - кулак-"молот"
киба-дачи - стойка "всадника"
кидзами-цуки - внезапный удар передней рукой, сжатой в кулак
кокутцу-дачи - задняя стойка
коши - подушечка ступни под пальцами
кумадэ - рука-"медвежья лапа"
кумитэ - поединок
кэ-аге - маховый удар ногой
кэ-коми - толчковый удар ногой

М

маваши - полукруг
маваши-гери - боковой круговой удар ногой
маваши-цуки - боковый круговой удар рукой, сжатой в кулак
мае-аши-гери - удар ногой, стоящей впереди
мае-гери - удар ногой вперед
мае-эмпи-учи - удар локтем вперед
макивари - доска для тренировки ударов
мигацуки - удар ногой "полумесяц"
миги - правый
мицуби-дачи - непринужденная стойка готовности, носки врозь
моротэ-сукуи-уке - защита черпающим движением обеих рук
моротэ-уке - защита, усиленная с помощью предплечья
моротэ-цуками-уке - защита захватом двумя руками
моротэ-цуки - удар двумя руками
накадака-иппон-кен - кулак с выдвинутым суставом среднего пальца

Н

нагаши-уке - защита отбивом
неко-аши-дачи - кошачья стойка
нидан-гери - двойной удар ногами в прыжке
нихон-нукитэ - рука-"копье" из двух пальцев /"вилка"/
ногарэ - комплекс успокаивающих, расслабляющих дыхательных упражнений
нукитэ - рука-"копье"

О

ой-цуки - удар-выпад передней рукой, сжатой в кулак
осае-уке - защита отжимом
отоши-уке - опускающая защита
отоши-эмпи-учи - удар локтем вниз

Р

реноджи-дачи - Г-образная стойка
рен-цуки - попеременные удары кулаками
рендзоку-ваза - комбинационная техника

С

санрен-цуки - три последовательных удара кулаками
санчин-дачи - стойка-"солнечные часы"
сейкен - передняя часть кулака
сейриуто - рука-"челюсть быка"
сокутей - подошва ступни
сокутей-маваши-уке - дугообразная защита подошвой ноги
сокутей-осае-уке - защита отжимом с помощью подошвы ноги
сокуто - ребро ступни
сокуто-осае-уке - защита отжимом с помощью ребра ступни
сокуто-кэ-аге - маховый удар ребром ступни
сото-уке - защита нижней частью предплечья снаружи вовнутрь
сокумен-авасэ-уке - защита соединенными тыльными сторонами ладоней
сукуи-уке - защита черпающим движением рук

Т

тейджи-дачи - Т-образная стойка
таймеши-вари - испытание силы удара,

обычно, на разбивание твердых предметов
танден - живот, точнее, область ниже пупка (ХАРА)
татэ-цуки - удар вертикальным кулаком /большой палец вверх/
татэ-шуто-уке - защита вертикальным шуто
татэ-эмпи-учи удар локтем вверх
тейшо - основание ладони
тейшо-авасэ-уке - комбинированная защита основаниями ладоней
тейшо-учи - маховый удар основанием ладони
тейшо-цуки - прямой удар основанием ладони
тэ-куби-какэ-уке - защита изогнутым запястьем
тэ-нагаши-уке - защита отбивом кисти (от удара в лицо)
тэ-осае-уке - защита отжимом кистью (от удара в живот)
тоби-гери - удар ногой в прыжке

У

удэ - предплечье
удэ-уке - защита предплечьем
уке - защита
уракен - тыльная часть кулака
уракен-учи - маховый удар тыльной частью кулака
ура-цуки - близкий удар кулаком
учи - удар рукой, в основном, маховый удар
учи-ваза - техника маховых ударов руками
учи-уке - защита верхней частью предплечья изнутри наружу
учи-хачиджи-дачи - обратная стойка с раздвинутыми ногами, носки внутрь
уширо - задний, тыльный

Ф

фудо-дачи - прочная стойка, комбинация зенкутцу-дачи и киба-дачи
фумикиры - режущий удар ногой вниз
фумикоми - топчущий удар ногой

Х

хаито - рука-"ребро"
хаито-учи - маховый удар рукой-"ребром"
хайшу - тыльная сторона кисти
хайшу-уке - защита тыльной стороной кисти
хайшу-учи - маховый удар тыльной стороной кисти
хайван - тыльная сторона руки
хайван-нагаши-уке - защита отбивом тыльной стороной руки
хацми-дачи - наполовину передняя стойка
хидари - левый
хиджи-атэ - удар локтем
хиджи-сури-уке - защита скользящим локтем
хизагашира - колено
хиракен - кулак-"лапа леопарда"
хитцуи - удар коленом-"молотом"

Ц

цируаси-дачи - стойка "цапли", на одной ноге
цуки - прямой удар кулаком
цуки-ваза - техника прямых ударов кулаком

Ч

чоку-цуки - прямой удар кулаком сейкен
чудан - область груди, уровень выше пояса и ниже шеи
чумасаки - кончики пальцев ноги

Ш

шизен-тан - естественное положение
шу-ван - рука со стороны ладони
шу-бо - рука-дубинка
шуто - рука-"нож", ребро ладони
шуто-уке - защита рукой-"ножом"
шуто-учи - удар ребром ладони

Я

яма-цуки - U - образный удар двумя кулаками

РЭЙГИ
ЭТИКЕТ КАРАТЭ

Входя в доджо, каратист делает поклон, здороваясь с залом, говорит "Осс!". В старые времена считалось, что этим ты приветствуешь души всех воинов, погибших в схватках, которые незримо присутствуют в зале во время тренировки. То же самое делают, выходя из зала.

После этого надо подойти к Учителю, если он находится в зале. Сделав поклон, поприветствовать его "Рэй!", затем приветствуют ассистентов и бойцов с черными поясами. При поклоне ноги находятся в мицуби-дачи, ладони на бедрах, низко опускают голову, наклоняя верхнюю часть туловища.

Учителя никто не имеет права называть по имени, только обращение "СЭНСЭЙ". К сэмпаю, обладателю высшей степени после Учителя, обращаются: сэмпай и фамилия.

Во время занятия нельзя выходить из зала без разрешения Учителя или ассистента.

По окончанию занятия Учитель первым выходит из зала, за ним бойцы с черными поясами, тем самым им выражается уважение. Когда Учитель входит в душевую, ему без слов уступается место.

При разговоре с Учителем нужно стоять в хачиджи-дачи, кулаки в правильном положении. На замечания и исправления Учителя или ассистента нужно отвечать поклоном и возгласом "Осс".

Партнеру кланяются в начале и конце упражнения, ноги в хачиджи-дачи, взгляд направлен на партнера, спина прямая, руки сжаты в кулаки.

В доджо запрещено находится в гражданской одежде, за исключением приглашенных лиц и Учителя.

Каратэ-ги должно быть чистым и целым.

Пояс должен быть соответствующий степени, правильно завязан.

Ношение перстней, браслетов, цепочек и других предметов на тренировке запрещено.

Прическа должна быть короткой, разрешаются ношение головной повязки /хатимаки/, ногти аккуратно острижены.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Предисловие	*1*
2. Принципы каратэ	*2*
3. Дачи-ваза, стойки	*6*
4. Тэ-ваза, техника ударов руками	*11*
5. Гери-ваза, техника ударов ногами	*32*
6. Уке-ваза, техника отражения ударов	*44*
7. Словарь терминов, применяемых в этой книге	*64*
8. Этикет каратэ, рэйги	*67*

Читайте

в следующем номере:

- рендзоку-ваза
- базовые ката
- иппон-кумитэ, основы джиу-кумитэ
- программа для сдачи на пояса
- методы тренировки силы, скорости, основы психотренинга

В книге ТЕХНИКА КАРАТЭ, первой из трех, которые выйдут в 1990-91 г.г., описано около

100 приемов стиля ШОТОКАН

Книге придан характер полного технического сборника-пособия для занимающихся каратэ

Чтобы получить экз. книги, нужно на рассчетный счет № ______

перевести руб. ______

После оплаты через банк (для организаций) или перевода по почте (для индивидуальных подписчиков) необходимо в прислать заполненный бланк заказа с указанием номера платежного поручения (для организаций) или приложить квитанцию почтового перевода (для индивидуальной подписки). Если у Вас не оказалось под рукой бланка заказа, письмо с уведомлением о Вашей подписке можно прислать в произвольной форме.

Наш адрес: 630092. Новосибирск А/я 50

Художник Сергей Валентинович Романов.
Оформление обложки Р.Пенкаускене. Фото А.Армонас.
Литературная обработка текста
Михаил Будажапович Норбоев, С.В.Романов.

Учебно-производственная типография ТГУ,
Томск, пр.Ленина, 66.
Сдано в набор 31.01.91 г. Сдано в печать 5.02.91 г.
Печать офсетная, бумага писчая.
Тир. 40 тыс. экз. Заказ №162





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190